UNIVERSITÉ DE BORDEAUX

FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE PHARMACIE

1930-1931. — N° 79

NUDISME

THÈSE POUR LE DOCTORAT EN MÉDECINE

présentée et soutenue publiquement le Mercredi 28 janvier 1931

PAR

Édouard-Eugène-Raymond RIBO

ÉLÈVE DE L'ÉCOLE DU SERVICE DE SANTÉ DE LA MARINE

Né à Perpignan (Pyrénées-Orientales), le 29 janvier 1906.

Examinateurs de la Thèse	MM. SABRAZÈS, professeur	*Président.*
	MAURIAC, professeur	*Juges.*
	PERRENS, agrégé..........	
	PIÉCHAUD, agrégé..........	

BORDEAUX

IMPRIMERIE DE L'ACADÉMIE ET DES FACULTÉS

Y. CADORET

3, PLACE SAINT-CHRISTOLY, 3

1931



FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE PHARMACIE DE BORDEAUX

Par délibération du 5 août 1879, la Faculté a arrêté que les opinions émises dans les Thèses qui lui sont présentées doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, et qu'elle entend ne leur donner ni approbation ni improbation.

JE DÉDIE CES PAGES

A MA FAMILLE

TOUT ENTIÈRE ISSUE DE LA TERRE CATALANE

A Monsieur le Professeur J. SABRAZÈS

Professeur d'Anatomie pathologique et de Microscopie clinique
à la Faculté de Médecine de Bordeaux,
Correspondant national de l'Académie de Médecine,
Médecin-chef du Service des contagieux à l'Hôpital d'isolement,
Chevalier de la Légion d'honneur,
Officier de l'Instruction publique.

Tout ce qui vit et palpite ici-bas, ce que nous appelons beau comme ce que nous appelons laid, les êtres comme les choses, car l'inerte matière a aussi sa vie, est son domaine. Il est vaste comme le monde, éternel comme lui. Son rôle est de nous donner une image fidèle de la vie partout répandue, et son but est de faire passer dans l'âme de tous les pensées qui hantent le cerveau et les émotions qui agitent le cœur.

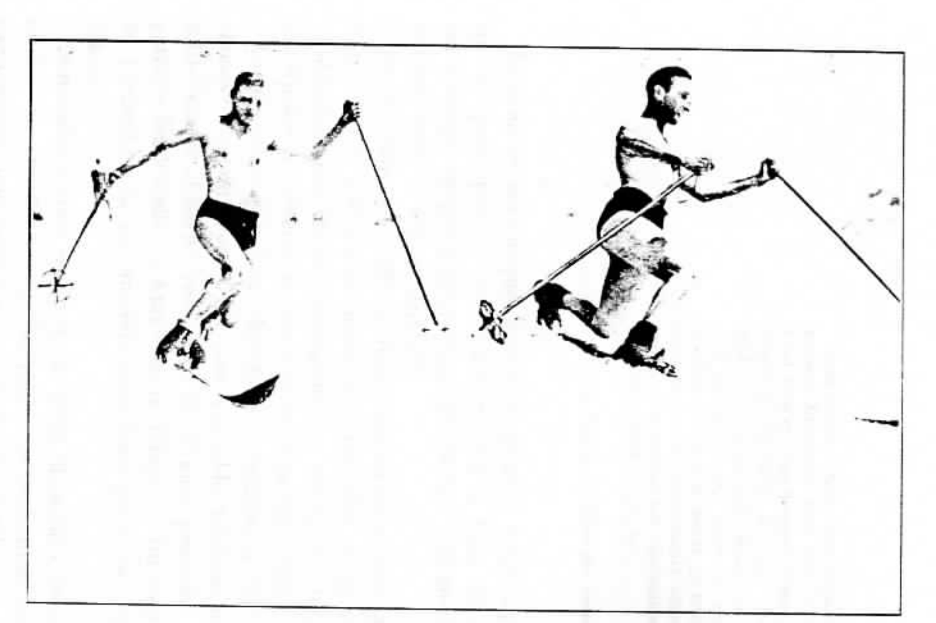
Paul Richer.

Pourquoi j'écris...

... Si l'on me demande pourquoi j'écris ces pages, je répondrai que j'avais une vérité à exposer, et que celle-ci courant le risque de blesser de vieux préjugés et des coutumes depuis longtemps acquises, j'ai voulu honnêtement convaincre les gens avec des arguments dont la valeur est de logique et de raison.

I

Bains d'air.



Naturisme dans les neiges.

Bilo p. 12

Nous étions dehors. Nos corps dévêtus baignaient librement dans l'air et la lumière. C'est bien ça : ma première sensation fut une sensation de bain. J'entrais dans l'atmosphère comme on entre dans l'eau et, en posant mes pieds nus dans la descente des fraîches marches de pierre, je crois bien que j'esquissais ces mouvements alternatifs des bras que le nageur fait instinctivement pour prendre contact avec le flot.

L.-Ch. Royer, *Au Pays des hommes nus*.

Le premier bain auquel doit s'accoutumer notre organisme, qui ne peut que lui être salutaire, est le bain d'air. Celui où le corps, complètement dépouillé de tout vêtement, prend contact avec le milieu ambiant.

De nos jours, où s'affirme davantage la lutte pour la vie, où l'on exige le plein rendement des individus, dans nos cités modernes, nous vivons forcément une vie agitée, trépidante, qui épuise le système nerveux et brise notre corps.

Croyez-vous que l'on cherche un remède à cet état de choses? Pas du tout. C'est une véritable névrose qui sévit actuellement. Chacun veut jouir de l'heure présente. Qu'importe le lendemain : « Après soi le déluge! ». On veut gagner de l'argent, tous les moyens sont bons pour se ruer aux plaisirs.

Demandez à cette catégorie de gens, disposant de quelques loisirs, de consacrer tous les jours, ou seulement deux fois par semaine, une heure à s'exposer nu au grand air, à prendre un peu de repos en pleine nature, vous serez traité de fou ou de « fumiste ».

Et voici cependant le remède bien simple et combien effi-

libéré de toute entrave vestimentaire, de goûter en pleine tranquillité d'esprit et de corps les douces effluves de la brise.

Et surtout, qu'on n'aille point croire que c'est là une mode nouvelle essayant de faire des adeptes comme celle des cheveux courts ou des robes longues!

Les premiers précurseurs du bain d'air sont vieux déjà de plusieurs siècles, tel Franklin, qui écrivait en 1750 : « Tous les matins, au lever, je m'assieds dans ma chambre complètement déshabillé, pendant une demi-heure ou une heure, suivant la saison, et je lis ou écris. Ce bain d'air n'est pas le moins du monde désagréable, mais bien plutôt agréable; et si, ensuite, je me glisse à nouveau dans mon lit, avant que je ne m'habille, comme il arrive quelquefois, alors je complète le repos de la nuit d'une à deux heures, dans l'état de sommeil le plus parfait et le plus agréable qu'un homme puisse imaginer. Je ne trouve aucune suite fâcheuse à cette habitude, et je crois que, non seulement, elle ne porte aucun préjudice à ma santé, mais qu'au contraire elle contribue à son maintien. Je voudrais donc à l'avenir préconiser ce bain comme fortifiant et réconfortant. »[1].

Les voilà bien les excellentes idées émises il y a près de deux siècles et qui, loin de progresser, restent encore ignorées. Et pourtant, nulle excuse à invoquer. Les défenseurs farouches de la morale ne peuvent se récrier car ces bains sont pratiqués individuellement, chez soi, loin des yeux pudiques. On se complaît dans l'ignorance comme on se complaît dans la crasse; personne ne cherche à réagir.

C'est en éduquant les jeunes générations que l'on parviendra, petit à petit, à faire d'enfants chétifs et malingres des hommes forts, armés pour la lutte.

Les parents, les vrais coupables de cet état de choses, devraient avoir présentes à leur esprit les paroles du docteur Liber [2] :

(1) Lettre au Docteur Dubourg.
(2) Docteur Liber, *L'enfant et nous*.

« Aussi souvent et aussi longtemps que possible, laissez vos bébés complètement nus; et quand ils seront plus grands, surtout si vous vivez à la campagne, qu'ils restent dévêtus autant que la chose sera faisable; que leurs corps se baignent dans l'air et la lumière. C'est pour eux une excellente hygiène. »

Bien mieux, au lieu de les aguerrir, sitôt la température plus fraîche, on les calfeutre dedans, défense de sortir, ou exagérément couverts. Qu'advient-il? L'enfant attrape un refroidissement qui dégénère en bronchite ou broncho-pneumonie et la mère, d'un air entendu, songe : « La prochaine fois, mon petit, tu resteras au coin du feu. »

Mères de famille naïves, qui prenez tant de soin de la santé de votre progéniture, vous leur rendez un bien mauvais service!

Faites un voyage en Norvège, en Suède, au Danemark, partout où sévit un froid rigoureux, documentez-vous et vous serez étonnées d'apprendre que les jeunes, là-bas, vont toujours tête nue, habillés presque de la même manière, hiver comme été. Aussi les bébés sont sains, pleins d'ardeur, les joues roses, resplendissants de santé.

L'accoutumance au froid existe, c'est une question d'entraînement, de volonté.

Mais, chez les enfants, surtout en bas âge, l'exposition du corps en nudité n'est pas recommandée, car ils ont davantage besoin de chaleur. Par contre, en tous lieux, lorsque la température s'y prête, le bain d'air s'avère excellent, comme le recommande le professeur anglais Léonard Hill.

Dans des stations de sports d'hiver, j'ai rencontré, aux vacances de Noël et de Pâques, de jeunes intrépides, ne dépassant pas sept à huit ans, s'exercer aux descentes en ludge, vêtus d'une simple culotte.

Mon jeune frère, qui passe tous ses hivers à 1.650 mètres d'altitude, pratique assidûment le ski, torse et jambes nus, sans avoir jamais contracté le plus léger rhume ou la moindre indisposition.

Il est vrai qu'à cette hauteur, la lumière solaire est très active, elle réchauffe et brunit rapidement l'épiderme.

Veut-on un autre témoignage? Le général Kestens s'exprime ainsi à la suite d'une visite à « Gai-Matin », home d'enfants, situé dans les Alpes Vaudoises à 1.300 mètres d'altitude.

« Dès notre première visite à Gai-Matin, ma femme et moi nous fûmes séduits de voir les enfants uniquement vêtus d'un léger caleçon de bain en toile, heureux et joyeux comme des pinsons, resplendissants de santé. Nos petits, qui nous accompagnaient dans nos reconnaissances, se sentirent immédiatement dans leur milieu, décidèrent du choix de l'école et se firent adopter d'emblée. »

Et plus loin : « La vie des enfants? Grand air, repos, gymnastique, bains de soleil, jeux, sports de toute nature, promenade. Le nudisme est ici mis en pratique avec méthode, entraînement progressif et une prudence excluant tout accident ou mécompte. » [1].

Qui se permettrait d'aller dans les Pyrénées ou les Alpes sans un assortiment de cache-nez, chandails, « sweaters » excentriques et bariolés?

Depuis ces dernières années, l'engouement vers les sports d'hiver n'a fait que croître mais surtout par « snobisme ». Il est de bon ton de dire au retour de la Noël : « Je viens de passer une quinzaine à Font-Romeu ou à Chamonix! ». Bien souvent cette quinzaine s'est écoulée au bar ou au dancing de l'hôtel, avec de timides sorties sur la neige pour exhiber de superbes ensembles et fixer par l'objectif la preuve de son éclectisme vestimentaire!

Que les amateurs de ski qui séjournent dans nos belles montagnes essayent, par une belle journée, d'exposer leur corps en nudité intégrale à l'air libre des hautes cimes !

Ils goûteront avec plénitude la satisfaction de vivre, de respirer librement; ils se sentiront plus légers, aériens, presque nébuleux.

J'ai tenté cette expérience avec des amis, plusieurs fois, à

(1) Paru dans *Vivre*, 1er mai 1930.

1.800 et 2.000 mètres d'altitude; l'épaisseur de neige atteignait jusqu'à 1 m. 30. Nus d'abord jusqu'à la ceinture, puis entièrement, tantôt courant ou glissant, tantôt couchés sur nos vêtements, nous goûtions, loin des préjugés et des regards réprobateurs, les bienfaits du bain d'air. Et quelle tranquillité d'esprit! Nul bruit ne venait troubler nos pensées. Nous étions dans un autre monde, seuls, sur l'immensité blanche, entourés de sapins séculaires dont les branches saupoudrées de neige scintillaient dans le soleil.

Tout en bas, dans le fond de la vallée, des fumées montaient lentement, vers le ciel limpide, nous signalant, comme à regret, la présence de vies humaines...

Je voudrais pouvoir convaincre les incrédules et les profanes que seuls de lamentables préjugés privent leurs corps dévêtus de goûter à cette joie saine. « L'habitude du bain froid, c'est l'entraînement du système nerveux vaso-moteur, qui commande à notre circulation périphérique, donc la réadaptation de la peau à sa véritable fonction naturelle ; fonction protectrice contre les variations thermiques du dehors; c'est la possibilité de passer tout l'hiver sans contracter de rhume, tout en ne portant pas de tricots; c'est le meilleur moyen de s'aguerrir au froid. » [1].

La nudité ne peut qu'augmenter la résistance au froid et ce n'est pas là un de ses moindres avantages.

Georges Hébert, qui fut chargé des sports à l'Ecole des fusiliers marins de Lorient, faisait suivre à ses hommes un entraînement sévère, torse nu, bien entendu, par n'importe quel temps, et n'eut qu'à se louer de l'excellence de cette méthode mise en pratique même lorsque la température était « inférieure à 5 degrés » [2]. Ce même auteur rapporte que les médecins se sont beaucoup occupés, dans différents centres et écoles maritimes, de l'accoutumance du corps à l'air libre sans que l'organisme ait jamais à en souffrir.

(1) L. Faurobert, *Vivre*, 1er avril 1930.
(2) G. Hébert, *L'éducation physique et l'entraînement complet par la méthode naturelle.*

Il ne faut pas en conclure que l'exposition du corps nu aguerrit seulement au froid, permettant à ceux qui sont tentés par les sommets neigeux de se dépouiller de leurs vêtements pour reconstituer, en pleine nature, les temps préhistoriques!

Ce ne serait déjà pas si mal, puisque les frileux auraient l'occasion d'exercer leur volonté défaillante, les sceptiques pourraient se convaincre que le bain d'air n'est que bienfaits pour le physique et le moral des êtres, et les sectaires, qu'il ne faut juger d'une chose qu'après l'avoir expérimentée soi-même [1].

---

(1) Mme Alexandra David-Neel, qui fit un voyage d'études au Thibet, nous explique d'ailleurs comment l'on se réchauffe sans feu parmi les neiges, dans son livre *Mystique et Magiciens du Thibet* (Librairie Plon).

« Passer l'hiver, écrit-elle, dans une caverne située, souvent, entre 4.000 mètres et 5.000 mètres d'altitude, vêtu d'une robe mince ou même nu et ne pas périr gelé, est un problème compliqué. Nombre d'ermites thibétains l'ont pourtant résolu, et leur endurance est attribuée au fait qu'ils possèdent le moyen de stimuler la chaleur interne appelée *toumo*.

Le mot *toumo* (a) signifie chaleur, mais il n'est pas employé dans le langage courant pour désigner la chaleur ordinaire. C'est un terme technique de la terminologie mystique, et les effets de la chaleur mystérieuse dénommée ainsi, ne sont pas confinés à réchauffer le corps des ascètes capables de l'engendrer.

Les adeptes des sciences secrètes thibétaines distinguent différentes sortes de *toumo*.

Toumo exotérique qui surgit spontanément pendant certaines extases et, graduellement, enveloppe le mystique dans le « doux et chaud manteau des dieux ».

Toumo ésotérique qui vient d'être mentionnée et assure le confort des ermites sur les montagnes neigeuses.

Toumo mystique qui ne peut prétendre qu'à une très distante parenté avec l'idée de « chaleur », car elle est décrite comme faisant éprouver, dans ce monde, les « délices paradisiaques ».

Dans l'enseignement secret, *toumo* est aussi le feu subtil qui réchauffe le fluide génératif et fait monter l'énergie latente en lui, le long des canaux filiformes des *tsas* (b) jusqu'au sommet de la tête, procurant au lieu de plaisir charnel, des délices intellectuelles et spirituelles.

La superstition et des notions physiologiques bizarres ont donné naissance à d'extraordinaires histoires à ce sujet. Je m'aventurerai à en résumer une :

Le fameux ascète Restchoungpa, tourmenté par le désir de devenir érudit, quitta son maître Milarespa, contre la volonté de ce dernier, pour aller étudier la littérature et la philosophie à Lhassa. A cause de sa désobéissance, les choses tournèrent mal pour lui — du moins, au point de vue religieux.

Un homme riche s'enthousiasma de l'érudition et des pouvoirs magiques qu'il possédait déjà et le pressa de devenir son héritier en épousant sa fille unique. Ces faits se passaient avant la réforme de Tsong Khapa, tous les lamas étaient

(a) Ecrit : *gtumo*.
(b) *Tsa*, écrit *rtsa*, signifie veine, artère et nerf.

Il est plus important de savoir que les poumons et le cœur sont ici les principaux intéressés. L'air en contact direct avec

---

alors libres de se marier. La jeune fille, qui ne partageait en rien l'admiration de son père pour Restchoungpa, dut néanmoins accepter l'époux qu'il lui imposait, mais elle lui rendit la vie dure et le pauvre mari put bientôt se repentir d'avoir quitté son maître et d'avoir ensuite cédé à l'attraction de la richesse.

Sa douceur ne désarma pas la rancune de sa femme qui en vint un jour jusqu'à lui donner un coup de couteau. Et voici le prodige, au lieu de sang ce fut du sperme qui coula de la blessure. Par la pratique de *toumo*, me dit, avec la plus parfaite conviction, le lama qui me raconta cette histoire, le corps de Restchoungpa avait été entièrement rempli de semence de vie. Je dois à la vérité d'ajouter qu'un autre lama se gaussa de son naïf collègue et m'expliqua la chose comme suit : il est exact que par la pratique de certains genres de *toumo* l'on remplit son corps de force génératrice, qui rend capable de créations psychiques, mais c'est là une subtile et invisible énergie et non une substance matérielle.

Toutefois, un petit nombre de lamas seulement, même dans les milieux mystiques, sont familiers avec toutes ces catégories de *toumo*, tandis que les effets merveilleux de la *toumo*, qui réchauffe et tient en vie les ermites hivernant parmi les neiges des hautes solitudes, est connue de tous les Thibétains.

Il ne s'ensuit pas que la connaissance du procédé par lequel cette chaleur est produite soit également répandue; bien au contraire, ce procédé est tenu secret par les lamas qui l'enseignent et ceux-ci ne manquent pas de déclarer que les informations acquises par ouï-dire ou la lecture de livres ne peuvent mener à aucun résultat pratique. Ce dernier livre exige les leçons reçues personnellement d'un maître qui est, lui-même, un expert en *toumo*.

De plus, seuls ceux qui sont qualifiés pour entreprendre l'entraînement peuvent espérer en obtenir les fruits. Les plus importantes des conditions requises sont : être déjà habile dans la pratique des différents exercices de respiration, être capable d'une intense concentration allant jusqu'à la transe où les pensées s'objectivent et avoir reçu l'initiation spéciale de *toumo* d'un lama ayant le pouvoir de le conférer.

Cette initiation est toujours précédée d'une longue période de probation.

Il m'a semblé que cette dernière avait, entre autres buts, celui de permettre au maître de s'assurer que l'aspirant était doué d'une constitution robuste. Quelle que soit ma confiance dans la méthode de *toumo*, je doute un peu qu'elle puisse être pratiquée sans danger par des gens aux poumons délicats.

Je ne sais si, en cédant à mes pressantes instances, et en écourtant cette période d'attente, le vénérable lama que je harcelais de mes requêtes tenta de se débarrasser de moi de façon définitive : il me demanda simplement de m'en aller dans un endroit désert, de m'y baigner dans une rivière glaciale puis, sans m'essuyer, ni me vêtir, de passer la nuit immobile en méditation. C'était au début de l'hiver, l'altitude de l'endroit devait approcher de 3.000 mètres. Je ressentis une immense fierté de ne pas m'être enrhumée.

Par la suite, je goûtai un autre bain de ce genre, bien involontaire cette fois, en perdant pied dans le Mékong que je passais à gué, non loin de Rakchi, au nord du Thibet. Lorsque je me retrouvai sur la rive, en quelques instants, mes vêtements gelèrent sur moi... Je n'en avais pas de rechange.

L'on comprend que les Thibétains, fréquemment exposés aux accidents résul-

le thorax, nullement gêné par un écran quelconque ou par un vêtement si infime soit-il, agira de façon élective sur les pou-

tant d'un climat rigoureux, tiennent en haute estime un art qui vise à les en garantir.

Une fois initié, il faut renoncer aux habits de laine et ne jamais s'approcher du feu.

Après s'être exercé pendant quelque temps sous la direction attentive de son maître, le novice se rend dans un endroit écarté, absolument solitaire et élevé. Au Thibet le qualificatif « élevé » n'est guère donné qu'à des lieux situés au-dessus de 4.000 mètres d'altitude.

D'après les maîtres *réspas* (c), il ne faut jamais s'exercer à la production de *toumo* à l'intérieur d'une maison, ni dans une agglomération d'habitations, parce que l'air vicié par la fumée, les odeurs et, aussi, d'autres causes occultes, y contrarient les efforts du disciple et peuvent nuire très sérieusement à sa santé.

Une fois installé dans un endroit convenable, l'aspirant *réspas* ne doit voir personne, sauf son *gourou*, qui vient, de temps en temps, s'enquérir de ses progrès, ou qu'il va, parfois, visiter dans son ermitage

Le novice doit s'entraîner chaque jour avant l'aube et terminer l'exercice spécial relatif à *toumo* avant le lever du soleil, d'autres pratiques le réclamant, d'ordinaire, à ce moment. Ainsi, la nuit est loin d'être terminée quand il sort de sa hutte ou de sa caverne. Quelque basse que soit la température, il doit être entièrement nu ou ne porter qu'un unique vêtement de coton très mince.

Les débutants peuvent s'asseoir sur un morceau de tapis ou sur une planche.

Les disciples avancés s'assoient sur le sol nu et, à un degré supérieur de capacité, sur la neige, la glace d'un cours d'eau gelé, etc... L'exercice doit être fait à jeun, toutes boissons et, spécialement, toutes boissons chaudes, sont interdites, avant qu'il soit terminé.

Deux postures sont permises. Soit la posture habituelle de la méditation, les jambes croisées, soit assis à la façon occidentale, les mains placées chacune sur le genou correspondant, le pouce, l'index et l'auriculaire étant étendus, le majeur et l'annulaire étant ployés sous la paume de la main.

Différents exercices de respiration servent de prélude. Un de leurs buts est de rendre libre le passage de l'air dans les narines.

Ensuite, l'orgueil, la colère, la haine, la convoitise, la paresse et la stupidité sont mentalement rejetés avec l'expiration. La bénédiction des saints, l'esprit du Bouddha, les cinq sagesses, tout ce qui est noble et bon dans le monde, est attiré et assimilé avec l'inspiration.

Se recueillant pendant un certain temps, on écarte toutes les préoccupations, les réflexions et, s'étant abîmé dans un calme profond, on imagine, dans son corps, à la place du nombril, un lotus d'or, dans lequel se tient debout, brillante comme le soleil — ou étant un soleil elle-même — la syllabe *ram*. Au-dessus de celle-ci est la syllabe *ma* et, de cette dernière, sort la déesse Dordji Naldjorma.

Ces syllabes mystiques qui sont dénommées « semences » ne doivent pas être vues comme de simples caractères d'écriture représentant symboliquement diffé-

(c) « Qui s'habille de coton » : *ras*. C'est ainsi que sont dénommés ceux qui sont devenus experts en l'art de *toumo*.

mons, qui atteindront ainsi leur maximum d'amplitude : d'où meilleure respiration cutanée et profonde.

rentes choses, mais comme des êtres vivants se tenant debout et doués de la faculté de se mouvoir. Par exemple *ram* n'est pas un nom mystique du feu, mais la semence du feu.

Les Hindous attachent une grande importance à la prononciation de ces *mots-semence*. Ils croient que leur pouvoir réside dans le son qui est créateur.

Au Thibet, ces syllabes sont surtout employées comme formes schématiques des éléments, des déités, etc... Cependant, certains occultistes conviennent qu'elles peuvent être utilisées aussi en leur qualité de *semence*. Mais, d'après eux, le procédé à employer n'est pas d'émettre un son en les prononçant. Il consiste à se servir de l'image subjective de la syllabe. Ainsi *ram* étant la *semence* du feu, le magicien instruit dans cet art peut, au moyen de l'image subjective de ce mot, mettre le feu à n'importe quoi ou même produire des flammes sans combustible apparent. Telle est, du moins, leur théorie.

Dès que l'on a imaginé Dordji Naldjorma surgissant de la syllabe *ma*, il faut s'identifier avec elle. L'on contemple ensuite, la lettre *A* à la place de son nombril et la lettre *Ha* (d) au sommet de sa tête.

Des inspirations lentes et profondes agissent à la manière d'un soufflet et raniment un feu qui dormait sous la cendre. Celui-ci réside en *A*, il est de la forme d'une boule minuscule (e). Chaque inspiration produit la sensation d'une bouffée d'air pénétrant dans le ventre au point où se trouve le nombril et active le feu.

Ensuite, chaque inspiration profonde est suivie d'une rétention du souffle dont la durée va graduellement en augmentant.

La pensée continue à suivre l'éveil du feu montant dans la veine *ouma* qui s'élève au milieu du corps.

Les Thibétains ont emprunté aux Hindous les trois veines mystiques qui jouent un grand rôle dans l'entraînement psychique des yoguins. Ces soi-disant « veines » ne sont, d'ailleurs, point considérées comme de véritables veines contenant du sang, mais comme des nerfs d'une ténuité extrême, servant de fils conducteurs à des courants d'énergie. En dehors des trois principales que les Thibétains dénomment *roma*, *ouma*, *kyangma*, il en existe quantité d'autres.

Les mystiques avancés considèrent cette sorte de « réseau » comme n'ayant aucune réalité physique. D'après eux, c'est une représentation imagée et fictive de courants de force.

L'exercice comprend dix parties ou étapes qui se succèdent sans interruption. Les visions subjectives et les sensations qui les accompagnent s'enchaînent par une série de modifications graduelles. Les inspirations, les rétentions du souffle et les expirations continuent rythmiquement et une formule mystique est répétée sans arrêt.

L'esprit doit demeurer complètement concentré sur la vision du feu et la sensation de chaleur qui s'ensuit, à l'exclusion de toutes autres pensées ou images mentales.

Les dix « étapes » peuvent être brièvement décrites comme suit :

1° La veine centrale : *ouma* est imaginée — et vue subjectivement — comme

(d) *Ha* est une des lettres de l'alphabet thibétain.

(e) La comparaison thibétaine est : « Ronde comme une crotte de chèvre (*rima*) et de sa grosseur. »

« Sur le cœur, le bain d'air agit par l'alternance des vaso-dilatations et des vaso-constrictions, hâtant la circulation capil-

étant de la grosseur d'un fil ou d'un cheveu. Elle est remplie par la flamme ascendante et traversée par le courant d'air produit par la respiration;

2° La veine devient de la grosseur du petit doigt;

3° Elle devient de la grosseur du bras;

4° Elle remplit le corps tout entier ou, plutôt, le corps est, maintenant, une sorte de tube contenant une fournaise;

5° Le corps cesse d'être perçu. La veine, démesurément élargie, englobe l'univers tout entier et le *naldjorpa* entre dans un état d'extase où il se sent devenir une flamme battue par le vent, parmi les vagues ardentes d'un océan de feu.

Les débutants qui n'ont pas encore acquis l'habitude des méditations prolongées effectuent ces cinq étapes plus rapidement que les disciples plus avancés qui s'attardent à chacune d'elles, plongés dans la contemplation. Cependant, le plus prompt d'entre eux emploie au moins une heure à arriver à la cinquième.

Les visions subjectives se répètent ensuite en sens inverse;

6° La tempête s'abat, les vagues de feu deviennent moins hautes et moins agitées, l'océan embrasé se rétrécit et est absorbé dans le corps;

7° La veine n'est plus que de la dimension du bras;

8° Elle est de la grosseur du petit doigt;

9° Elle est mince comme un cheveu;

10° Elle disparaît. Le feu cesse d'être perçu, de même que toutes autres formes ou images quelconques. Les idées concernant des objets quels qu'ils soient, se dissipent également. L'esprit s'engloutit dans le « Grand Vide » où la dualité de celui qui perçoit et de l'objet perçu n'existe plus.

Cette transe dure plus ou moins longtemps suivant le degré de développement spirituel et psychique atteint par le *naldjorpa*.

Cet exercice, avec ou sans les cinq dernières étapes, peut être répété plusieurs fois durant la journée, ou à n'importe quel moment, quand l'on souffre du froid, mais l'entraînement proprement dit est constitué par l'exercice matinal.

Milarespa eut recours à *toumo* lorsqu'il se trouva inopinément emprisonné dans une caverne de Latchi Khang (le mont Everest) par une chute de neige et fut obligé d'y demeurer, sans vivres suffisants, jusqu'au printemps suivant.

En résumé, au début de l'entraînement, le phénomène d'accroissement de la chaleur, ou la sensation de chaleur, ne dure que tant que l'exercice prescrit est pratiqué. Dès que la concentration d'esprit et la gymnastique respiratoire cessent, le froid se fait de nouveau graduellement sentir. Au contraire, chez ceux qui ont persévéré dans cet entraînement pendant un grand nombre d'années, la production de la chaleur devient, dit-on, une fonction naturelle qui entre d'elle-même en action lorsque la température s'abaisse.

En dehors de l'épreuve consistant à sécher des linges mouillés, il en existe plusieurs autres. L'une d'elles consiste à s'asseoir parmi la neige. La quantité de celle-ci qui fond sous le *réspa* et le rayon plus ou moins étendu dans lequel elle fond autour de lui dénote le degré de la chaleur qu'il rayonne.

Il est difficile de se faire une idée absolument précise touchant l'importance des résultats de *toumo*. Néanmoins, ceux-ci paraissent bien prouvés. Des ermites vivent vraiment nus ou couverts d'un vêtement très mince pendant tout

laire, et modifiant le jeu des vaisseaux viscéraux » (1), nous dit H. Nadel, d'accord avec le docteur Carton, qui compare la peau à un vrai cœur périphérique puisque ses capillaires peuvent contenir les trois dixièmes de la masse du sang.

Donc, aussi souvent et aussi longtemps que notre pauvre corps, emprisonné par les convenances et la mode, pourra s'évader de sa prison d'étoffes, laissons-le respirer, permettons à nos muscles de savourer une agréable liberté d'aisance et de souplesse. Quelle volupté alors connaîtront ceux qui, séduits par cette idée ou par l'exemple d'amis initiés, se baigneront dans l'atmosphère lumineuse!

« La vue des belles peaux hâlées et comme pénétrées de soleil que montraient, en travaillant aux champs, la veste ouverte, quelques paysans débraillés, m'invitait à me laisser hâler de même. Un matin, m'étant mis à nu, je me regardai : la vue de mes trop maigres bras, de mes épaules, que les plus grands efforts ne pouvaient rejeter suffisamment en arrière, mais surtout la blancheur ou plutôt la décoloration de ma peau, m'emplit et de honte et de larmes. Je me rhabillai vite et, au lieu de descendre vers Amalfi, comme j'avais accoutumé de le faire, me dirigeai vers des rochers couverts d'herbe rase et de mousse, loin des habitations, loin des routes, où je savais ne pas être vu. Arrivé là, je me dévêtis lentement. L'air était presque vif, mais le soleil ardent. J'offris tout mon corps à sa flamme. Je m'assis, me couchai, me tournai. Je sentais sous moi le sol dur; l'agitation des herbes folles me frôlait. Bien qu'à l'abri du vent, je frémissais et palpitais à chaque souffle. Bientôt m'enveloppa une cuisson délicieuse; tout mon être affluait vers ma peau.

» Nous demeurâmes à Ravelle quinze jours; chaque matin,

(1) H. Nadel, *La Nudité et la Santé*.

l'hiver, au milieu des neiges, à de très hautes altitudes. Je ne suis pas la seule à les avoir vus. Des membres de l'expédition qui tenta d'atteindre le sommet du mont Everest ont aperçu, de loin, quelques-uns de ces anachorètes. Quant à moi, dans la faible mesure où j'ai expérimenté *toumo*, j'ai obtenu des résultats marquants.

je retournais à ces rochers, faisais ma cure. Bientôt l'excès de vêtement dont je me recouvrais encore devint gênant et superflu; mon épiderme tonifié cessa de transpirer sans cesse et sut me protéger par sa propre chaleur » (1).

Enfin, à ceux qui ne peuvent s'absenter de chez eux et sont, plus que les autres, justiciables de cures d'air puisque vivant dans les villes, voici ce que leur conseillent les Docteurs Durville : « Tout être soucieux de se bien porter doit avoir, chez lui, son *nudarium,* pièce plus ou moins grande, selon sa situation de fortune, et dans laquelle chaque jour il s'entraînera pendant quelques moments d'abord, plus longtemps ensuite, à la nudité dans l'air pur.

» Le *nudarium* idéal est une vaste salle de bain aux murs blancs inondés de lumière naturelle, aux fenêtres grandes et qu'on ouvre, dans la mesure de son entraînement. Dans l'air pur de cette pièce, on prend le *bain d'air.* Le bain d'air idéal sera réalisé, le matin, fenêtre plus ou moins ouverte; lors des premières séances, si la saison est froide et l'entraînement insuffisant, du feu pourra être fait dans la pièce.

On ajoutera à l'effet rajeunissant du bain d'air en le faisant suivre de frictions manuelles (non alcoolisées), de mouvements de gymnastique, de lotion et d'auto-suggestions optimistes. »

(1) A. Gide, *L'Immoraliste.*

II

Bains de lumière.

L'hymne au soleil se chante dans le cœur de tous les hommes, et il semble que, ces dernières années, le culte que nous lui rendons s'enrichira de rites nouveaux. On rit beaucoup, et un peu légèrement, des cures de nudisme prônées par les docteurs qui doivent être de profonds psychologues; en effet, l'humanité contemporaine, enfermée dans les villes sans soleil, prisonnière de l'usine et du bureau, souffre plus qu'elle ne le croit elle-même du manque de lumière. Elle en souffre physiquement et moralement même, et bien des neurasthéniques soignés sans succès dans des maisons de santé céderaient à une simple cure de naturisme poursuivie en pleins champs.

Isabelle Sandy.

Dieu, le deuxième jour, créa la lumière, qui doit éclairer, réchauffer et guérir tout ce qui vit sur cette terre.

Primitifs, anciens, sauvages, peuplades encore retranchées dans leurs farouches coutumes, font de cet astre l'égal d'une divinité.

Son nom change avec les peuples, mais son culte est toujours respecté. Hélios chez les Grecs, Rhâ avec les Egyptiens, personnifié par les frères Açvins, cochers du soleil, chez les Hindous, puis Mithra chez les Romains, enfin Sul chez les Gallo-Celtes, il occupe une place prépondérante dans les religions antiques.

Le premier homme, obligé de vivre, de lutter par ses propres moyens, se tourna vers lui pour demander aide et protection. Les auteurs de ces lointaines époques en parlent avec respect et admiration.

Pour les races jaunes d'Extrême-Orient : Japonais, Chinois; pour les races rouges : Aztèques, Incas, Indiens, il est un des principes suprêmes source de lumière, de vie et de joie.

Dès 1500 avant J.-C., des sacrifices sont consommés sous son égide pour chasser les mauvais maléfices et apporter la guérison.

Le Docteur Fougerat de Lastours en a trouvé notamment la signification et la preuve dans une stèle du musée de Leyde. « Elle date de la VIIIe dynastie et représente le sacrifice offert par un nommé Kiana, guéri par Set Nœbti [1]. On voit en bas le fidèle, les animaux du sacrifice, l'autel; en haut, le ciel, le soleil, la lune, sous le soleil des hiéroglyphes : « *Set Nœbti, grand Dieu.* » [2].

Asclépios, dieu de la Médecine, se confond avec Hélios, dieu du Soleil. Le sacrificateur, le prêtre, le guérisseur, ne représentent qu'un seul individu écouté et défendu par tous.

On retrouve cette vieille survivance chez les tribus africaines où ce triple rôle est tenu par le sorcier du village.

Des bains de lumière sont prescrits par les grands médecins d'antan : Hippocrate, Galien, Celse, Antyllus, Hérodote.

Hippocrate prône l'insolation comme thérapeutique dans la *maladie livide* et la *maladie phlegmatique*, en nudité intégrale, la tête seule garantie des rayons du soleil. L'ancêtre de nos modernes solaria est représenté au temple d'Esculape à Epidaure par une terrasse affectée aux bains de soleil.

Chaque maison, si humble fût-elle, possède, outre sa baignoire ou sa piscine, une pièce spéciale, sorte de galerie où les membres de la famille prennent, après le bain d'eau, leur bain d'air.

Les grands génies d'alors ne sont pas réfractaires à ces idées d'exposition du corps à l'air et au soleil. Pline l'Ancien : « après s'être retiré du soleil, se mettait le plus souvent dans un bain froid, puis goûtait et dormait un peu. » Ainsi font Pline le Jeune, Philostrate, Aristote et Pindare.

(1) Autre nom de Rhâ.

(2) *L'homme et la Lumière.* Paris, Amédée Legrand, éditeur.

Race admirable chez qui le développement physique fut l'égal du développement intellectuel! Et l'on s'étonne ensuite qu'elle ait dominé le monde, que son empreinte ait survécu intacte à des milliers d'années, pour nous perpétuer le vrai, le bien, le beau. Si le corps humain atteignit une telle harmonie de formes, pareille élégance dans les gestes et le maintien n'ont pu provenir que d'une éducation rationnelle entreprise dès le plus jeune âge.

Ces coutumes vont-elles résister à l'effondrement de l'Empire romain et survivre aux coups des Barbares?

Non, et nous assistons à la décadence des bains de lumière comme nous assisterons à la fermeture des bains publics.

Le Moyen Age et sa foi mystique s'emparent des esprits. Chacun veut sauver son âme, et, pour la sauver, il s'agit de suivre les ordres de l'Eglise. Aussi l'hygiène corporelle, tout ce qui peut augmenter la santé, vivifier l'organisme est laissé de côté.

La civilisation gréco-latine perd le fruit d'un patient labeur qui fit de ses enfants des hommes dominant la Terre.

Il faut alors attendre la réaction qui nous vient d'Orient et ressuscite les belles coutumes antiques. Les médecins arabes reparlent de l'héliothérapie; « ils pillent, en les écartant plus ou moins, les textes grecs et latins cités dans les pages précédentes et reproduisent quelques extraits de livres perdus d'Antyllus, de Cœlius Aurelianus, de Rufus d'Ephèse et de Moschion où nous voyons avec intérêt la méthode préconisée dans le rhumatisme, la goutte et les maladies du petit bassin, surtout chez les femmes. » [1].

On connaît l'habitude des Arabes d'exposer leurs plaies au soleil.

Un jeune médecin colonial, de mes amis, fut avisé l'année dernière, alors qu'il se trouvait en colonne dans le bled, qu'un des hommes d'avant-garde venait de recevoir un coup de fusil de chasse en plein ventre. Lorsqu'il arriva sur les

(1) Docteur Fougerat de Lastours, *L'Homme et la Lumière.*

lieux, quelle ne fut pas sa stupéfaction de voir le blessé exposé... le ventre au soleil, la plaie recouverte d'un pansement... de « bouse » de vache! Il refusa toute intervention, continuant ces cataplasmes originaux toujours en pleine lumière et se tira de ce mauvais pas grâce à Allah!

Pendant la Renaissance, la Réforme, la Régence, l'héliothérapie est tour à tour à l'honneur puis délaissée.

« Tous les plaisirs de la vie se passent aux bougies : spectacles, soupers, bals, divertissements de toute espèce sont brouillés avec le soleil. Laissons cet astre faire croître les salades et mûrir les choux. » (1).

Le début du XVIII[e] siècle n'enregistre aucun progrès, mais plutôt l'ignorance dans laquelle chacun se vautre. « On peut juger, écrit le docteur Rollier, combien on craignait l'air et la lumière par la stupéfaction que provoqua Tranchin lorsque, appelé à soigner une des filles de Louis XV, son premier geste fut d'ouvrir la fenêtre de la chambre où se tenait la malade et qui n'avait pas été aérée depuis des semaines. »

Heureusement, les philosophes, les économistes, les médecins réagissent par leurs écrits : Voltaire, Montesquieu, Rousseau créent un fort courant d'opinions chez les premiers, tandis que Faure, Le Peyre, Le Comte obtiennent d'excellents résultats dans le traitement des plaies et des tumeurs par le soleil.

Une nouvelle fois, on revient aux vieilles idées, en se préoccupant de la cure solaire : c'est l'époque contemporaine, qui, depuis Cauvin, fait sortir peu à peu des oubliettes les bienfaits de l'héliothérapie.

Actuellement, la liste est longue des maladies qui relèvent de la cure de soleil. Le docteur Rollier, dans un de ses livres, en donne une imposante numération où la tuberculose, les péritonites tuberculeuses, les affections ganglionnaires osseuses et articulaires, cèdent dans de remarquables proportions à cette thérapeutique.

(1) Docteur Rivier, *L'Héliothérapie à travers les âges*.

Ce résultat seul est probant. Que d'existences humaines sauvées ainsi tous les ans!

Combien de nourrissons, d'enfants, qui portent en eux le terrible germe, voués à la mort s'ils ne pouvaient jouir, nus, de la lumière dispensatrice de santé et de vie!

« Nous ne vaincrons socialement la tuberculose, s'écrie Ph. Giraudet, que si, à l'exemple des anciens et des Scandinaves, nous remettons en honneur la gymnastique, terme qui implique tout par son étymologie (de *gumnos*, nu), ce qui fixe son sens sans ambiguïté possible. » (1).

Tous les pays ont compris ce qu'on pouvait attendre du soleil. Des comités s'organisent, des colonies de vacances se fondent, des solaria poussent de tous côtés.

L'Allemagne, la Suisse, l'Amérique sont en tête. La France, elle, comme toujours l'instigatrice d'une bonne idée, après s'être endormie, s'éveille de sa torpeur et travaille courageusement.

Chaque ville possède à la campagne son établissement de cures.

Le département de la Gironde fut un des premiers à favoriser ce beau mouvement par la fondation à Bordeaux du solarium d'Arès. Paris a son sanatorium à San-Salvadour; Lyon, l'Hôpital René-Sabran à Hyères et les Pupilles de la Nation, à Odeillo-Font-Romeu, peuvent, depuis deux ans, venir réclamer leur part au soleil. Là, à 1.800 mètres d'altitude, dans un cadre unique, au milieu des pins, les convalescents prennent leurs ébats, emplissent leurs poumons de cet air pur des hautes cimes qui apporte la « divine joie de vivre ». Les autres, les malades, les « étendus » d'une longue terrasse abritée des vents contemplent devant eux la chaîne majestueuse des Pyrénées et ce spectacle grandiose calme leurs nerfs et leur redonne espoir et confiance!

Les cliniques privées ne font que s'accroître. Les plus connues sont celles du docteur Rollier, à Leysin; Le Chalet

(1) *Le Professeur d'avenir*.

(altitude 1.250 m.), Les Frênes (altitude 1.300 m.), dont le toit de l'édifice est aménagé pour la cure de soleil qui se pratique toute la journée; Les Chamois (altitude 1.510 m.), merveilleux établissement caché parmi les sapins où le bain d'air et de lumière se poursuit hiver comme été avec pour tout vêtement un mince « slip »

Si l'on se place au point de vue scientifique, quelle est l'action du soleil sur l'organisme humain?

M. Henri Nadal, dans son bel ouvrage *La Nudité et la Santé* (1), la résume clairement. Je ne puis que le citer :

1° L'exposition à la lumière relève le taux du phosphore sanguin et permet l'assimilation de la chaux et du calcium (Hess, Hunger et Papenheimer);

2° Le soleil irradie l'élément potassium contenu dans les globules sanguins, agissant ainsi sur l'automatisme de la fonction cardiaque. Sa lumière « augmente le nombre des particules émises par l'élément potassium, ces particules provoquent les ionisations des systèmes atomiques voisins, changent leur masse, abaissent les chaleurs de formation, accélèrent, en un mot, les phénomènes vitaux en augmentant la consommation d'oxygène (Risler et Foveau de Courmelles);

3° Sous l'action solaire, le nombre des globules rouges s'accroît en même temps que la teneur du sang en hémoglobine, tandis que diminuent la poïkilocytose et l'anysocytose (Rollier) et que se développe la phagocytose leucémique (O. Nœgeli);

4° Le sang circule plus activement, fait prouvé par l'accélération de croissance des ongles, des poils, de la barbe et des cheveux insolés (Finsen, Berthold, Jensold);

5° Le bain de soleil augmente la quantité des urines et leur toxicité (Malgat). Parallèlement, il développe la sudation, constituant ainsi une sorte de lavage intérieur qui débarrasse l'organisme des toxines (Monteuuis). La sudation évite, en outre, le surmenage des organes éliminatoires : foie, reins, poumons (Aimes);

(1) Edition de *Vivre intégralement*, Paris, 2 *bis*, rue de Logelbach.

6° La lumière solaire a un pouvoir éminemment bactéricide. Downes et Blunt ont démontré les premiers que des cultures microbiennes exposées au soleil devenaient stériles. En 1887, Duclaux fit la même constatation pour le *Tyrothrix scaber* et un streptocoque. Arloing et Roux montrèrent que la bactéridie charbonneuse et ses pores ne résistent que quelques heures au soleil. En 1891, Janowsky observa la même stérilisation du bacille de la fièvre typhoïde. Le vibrion cholérique et le bacille de la peste ne résistent pas davantage. Le microbe de la tuberculose est tué au bout d'une demi-heure, alors qu'il survit vingt-deux jours à l'abri de la lumière. On a constaté la disparition des bacilles de Koch dans les crachats des tuberculeux insolés (?).

Aussi, à l'Hôpital Saint-Louis, Chatin et Nicolau sont-ils arrivés à cette conclusion qu'il « n'est pas d'espèce bactérienne qui puisse résister au pouvoir bactéricide de la lumière, si cette lumière est assez intense et assez concentrée, et si le temps d'exposition est suffisamment long ».

7° Le soleil excite le système nerveux périphérique. Il agit, en outre, au moins indirectement, sur le système nerveux central, moelle et cerveau restant étroitement solidaires de la peau, dont ils ne sont qu'une expansion. Son action sédative « est si puissante, dit Aimes (1), que la lumière a pu permettre de pratiquer des opérations en utilisant uniquement les radiations violettes calmantes et anesthésiantes déjà employées dans le traitement de la manie »;

8° Le soleil multiplie dans la couche de Malpighi les cellules pigmentaires. Les pigments noirs sont-ils de véritables accumulateurs de force, comme le déclarait le docteur Chiaïs (2) ? Transforment-ils l'énergie solaire en énergie humaine par une action analogue à celle des grains de chlorophylle, comme le suggère le docteur Durville?

Toutefois, il n'est pas douteux (Rikli, Revollet, Rollier,

(1) Aimes, *Pratique de l'héliothérapie* (Maloine).
(2) Docteur Chiais, *La Cure solaire directe*.

Aimes, l'ont constaté) qu'un malade guérit d'autant plus vite qu'il se pigmente plus rapidement. Les peaux brunes sont moins sensibles que les peaux claires aux affections cutanées : eczéma, acné, furonculose, impétigo. « A l'occasion d'une épidémie de varicelle apportée par une malade de la plaine, dit le docteur Rollier, nous avons constaté que tous les malades pigmentés restèrent indemnes tandis que tous les autres furent contaminés. » (1).

Donc l'héliothérapie dans le traitement de certaines maladies est indiscutable. Mais pourquoi la réserver uniquement aux gens malades?

« On doit considérer le soleil non pas comme un simple agent de guérison pour des maladies spéciales, mais surtout comme un moyen héroïque de cultiver la vitalité et la santé de tous les individus normaux et bien portants (2).

Chaque être porte en lui un capital-santé qui lui est propre et qu'il doit administrer au mieux de ses intérêts.

Laisser péricliter cette énergie est un acte qu'une loi devrait sanctionner. On n'a pas le droit, lorsqu'on est jeune, vigoureux, qu'une sève ardente bout dans les veines, d'ouvrir une porte aux microbes. Eux nous épient, ils attendent l'heure d'entrer en lice, sûrs de notre malveillance et du succès; à nous de sauvegarder la vie que la nature nous lègue en naissant. Comment y parvenir? C'est le problème de toute l'éducation.

Hygiène corporelle en toutes saisons, bains d'air, de lumière, pratique raisonnée des jeux, des exercices gymniques, telles sont les grandes lignes de cette méthode.

Qui dit cure d'air dit aussi cure de soleil, les deux vont ensemble, se complètent, conservant intactes en les amplifiant les forces des uns, régénérant la faiblesse et la débilité des autres.

---

(1) Cité par Aimes.
(2) Docteur Carton.

III

Bains d'eau.

Dicens munditiam corporis atque vestitus animæ esse immunditiam.

SAINT JÉRÔME.
(*Ad Eustochiam virginem.*)

L'hygiène de la peau consiste dans les bains. Malheureusement, cette hygiène est encore bien précaire et laisse supposer que les pauvres mortels ont une répugnance marquée pour les ablutions même... matutinales!

Il n'est pas rare, hélas! de nos jours, de rencontrer dans les lycées et les grandes écoles des jeunes gens pleins de santé, tapoter timidement leur frimousse, au saut du lit, de quelques gouttes d'eau puisées dans une minuscule cuvette. Peut-être sont-ils des disciples du Roi Soleil qui, aux dires de ses chroniqueurs, aurait battu un « record » : celui de ne prendre dans toute son existence qu'un seul bain... encore fut-il forcé!!!

Mais c'est surtout dans la classe ouvrière que le manque de propreté est poussé à son degré le plus rudimentaire. Un vieux médecin de campagne me contait l'été dernier cette anecdote savoureuse et pourtant vécue : « Savez-vous quel est la thérapeutique que j'emploie chez bon nombre de mes clients et qui fait merveille? Un bain — et il ajoutait — la difficulté est de se procurer, dans ces contrées encore arriérées, une baignoire. J'ai résolu le problème de la façon suivante : mes malades possèdent tous une auge pour tuer le porc; je leur commande de la remplir d'eau chaude, de s'y plonger et, armés d'une brosse dure et épaisse, de frotter avec vigueur leur épiderme! J'obtiens ainsi des cures radicales. » Cela fera sourire et c'est pourtant la vérité.

Que penseraient les Romains de cette triste régression? Car il faut bien l'avouer, c'est à leur époque que le bain fut le plus en honneur. Et s'il est vrai que les voyages forment la jeunesse, on pourrait conseiller aux jeunes générations d'aller visiter ou leur montrer par l'image les bains de Caracalla qui restent le chef-d'œuvre des bains publics de la Rome antique.

Chaque ville possédait un ou plusieurs de ces établissements, mais ce sont les fouilles de Pompéi qui nous donnent une idée de ce que fut, en ces temps-là, le culte de la peau.

On y voit les vestiges de bains mixtes, qui servaient aux hommes et aux femmes. Jeunes gens, vieillards, grands et petits offraient leur nudité intégrale à la caresse bienfaisante de la lumière. Tous discouraient sans honte et sans gêne; les uns de futile façon, d'autres, de sujets bien plus importants...

Des maisons possédaient des bains particuliers où toute une famille prenait ses ébats (1).

Voilà qui nous laisse rêveur! et l'on serait bien en peine de découvrir, en 1930, des fermes possédant seulement un appareil rudimentaire de douches...

Puis, vint la décadence de la Rome impériale. Les rites païens s'effondrent et le christianisme triomphe. Dès lors, c'en est fait de la splendeur et de la liberté des bains publics. L'Eglise oppose son veto : « elle tue le bain ». Les saints, les grands théologiens mènent une campagne acharnée et prêchent à leurs disciples de vivre dans leur crasse : « un homme doit vivre dans la saleté comme dans une cotte de mailles, afin que son âme puisse séjourner dedans avec d'autant plus de sécurité », s'écrie un moine du Mont-Athos.

Quant à la pratique du bain en commun, c'est une hérésie;

(1) A. Van Gennep, traduisant certains passages du « Pompeii », rapporte : « La ville était bien pourvue d'eau. Toutes les maisons, sauf les plus pauvres, possédaient des jets d'eau et certaines en avaient une douzaine. Même dans une petite ferme de Boscoreale, à deux lieues de Pompéi, il y avait une suite de salles de bains. »

l'Eglise décrète que des établissements seront affectés aux femmes seules, d'autres aux hommes.

Fr. Heckel, étudiant ce revirement, conclut ainsi : « Si quelques religions se sont inquiétées de donner à l'homme les premiers éléments de l'hygiène — et la majorité possèdent ce caractère, parmi les plus anciennes, tout au moins — d'autres, et particulièrement la religion chrétienne, dans une réaction justifiée contre les excès de la décadence païenne, ont si fortement enseigné le renoncement à tout ce qui est matériel et terrestre, qu'elles devaient forcément reléguer au second plan la conservation de l'intégrité corporelle. »

Au VIe siècle, Justinien, empereur vertueux, s'effarouche des coutumes permises par ses prédécesseurs et ordonne la fermeture des bains mixtes. Les femmes ne seront plus autorisées à se baigner en compagnie des hommes ni même de leurs enfants.

Au moyen âge, les préjugés contre le bain, loin de s'atténuer, ne font que s'affermir. Si quelques miniatures de l'époque nous montrent des individus des deux sexes voisinant sans l'élémentaire... feuille de vigne, ce n'est là que l'exception. Cette promiscuité entre hommes et femmes ne devait se trouver que dans quelques bains particuliers.

C'est encore les religieux qui donnent le ton, et quel ton! Les choses sont poussées à l'extrême.

Au couvent de Cluny, les règles étaient formelles; trois serviettes de toilette pour la communauté entière : une pour les novices, une pour les profès, une pour les frères lais.

Pour Frederick Harrisson : « la mode du moyen âge, au sujet de la malpropreté, était une forme de maladie mentale. »

Cependant, des religieux avaient des vues un peu plus larges, tel le Dominicain Richard qui écrivait : « En soi-même le bain est permis, mais il faut le prendre uniquement par nécessité et non par plaisir. »

De nos jours encore, dans certains ordres monastiques la propreté corporelle n'existe guère. On chercherait en vain dans ces communautés une baignoire, ce qui serait un défi

jeté à la morale! Il est bon, toutefois, d'ajouter que les prêtres de notre époque se sont adaptés pour la plupart à la vie moderne et à ses exigences.

C'est bien sur la morale que s'appuya l'Eglise pour essayer d'interdire, ou au moins réprimer, des abus, qui ne pouvaient manquer de se produire, dans des lieux fréquentés par les personnes des deux sexes.

Il n'est pas douteux, en effet, qu'une licence excessive régna sous le règne des Néron et des Domitien et nombre d'aventures galantes se nouèrent et se... dénouèrent probablement au fil de l'eau. De là à généraliser cette idée, il n'y avait qu'un pas, que franchirent aisément les représentants de Dieu sur la Terre.

Il ne faut pas, je crois, faire chorus avec eux et admettre plutôt, comme bon nombre d'auteurs, que les bacchanales du temps jadis se passèrent chez des particuliers en dîners et autres fantaisies chères à Lucullus. L'heure du bain permettait, surtout, de faire connaissance, de se donner des rendez-vous, loin de la foule, où l'on finissait probablement de se mieux connaître.

Actuellement, les bains mixtes, en nudité intégrale, n'existent plus chez nous, sous peine de procès-verbal. Seulement, ils ont été remplacés et de quelle façon! par les thés dansants, les dancings mondains et demi-mondains, où l'on peut facilement se connaître, se donner rendez-vous, au rythme langoureux d'un tango... oui, mais la morale est sauve, car les partenaires sont vêtus, les femmes, il est vrai, d'un léger linon qui ne laisse rien échapper de leur anatomie, mais elles sont vêtues tout de même! autres temps, autres mœurs...

Un fait important, derrière lequel se retranchait l'Eglise, véritable rempart à ses attaques, c'est que, sans avoir à cette époque de fortes notions de psycho-physiologie, elle considérait la peau comme le seuil de l'émotion sexuelle (1).

(1) Elle n'avait point tort, car on a admis et prouvé depuis que la peau est un centre sexuel de première importance. Son étude en a été faite par Havelock Ellis, notamment, dans son ouvrage sur *La Psychologie sexuelle*.

« C'est parce que l'orgasme sexuel est fondé sur une adaptation et une intensification spéciales des sensations tactiles, que le sens du toucher, en général, doit être regardé comme occupant la première place par rapport aux émotions sexuelles. Les sensations du toucher constituent une gamme étendue, pour exprimer l'affection, avec, à un bout, la note de l'affection personnelle minime par le toucher bref et limité d'une poignée de main et un baiser conventionnel et, à l'autre bout, le contact final et intime, dans lequel la passion trouve la satisfaction suprême de son désir le plus aigu. La région intermédiaire a, pour nous, une grande importance, parce qu'elle constitue le champ où l'affection prend son plein essor, et où toute route peut éventuellement conduire au but physique de l'amour sexuel. »

Et l'on comprend pourquoi, Clément d'Alexandrie, au second siècle, faisant le procès de la sexualité, condamnait du même coup le bain.

La vue, seule, de ses concitoyennes en costume d'Eve devait, d'après lui, allumer de terribles désirs chez les hommes, troubler la paix sereine de leur âme et engendrer le désordre et la débauche.

Si ce grand chrétien revenait parmi nous et s'aventurait, à la belle saison, sur les plages élégantes de la côte d'Azur, il y verrait certainement de fort belles nudités, au teint bronzé, de tous les pays et pourrait également se convaincre que les mœurs ne sont guère plus relâchées qu'au temps lointain du maillot à deux pièces. Le jour où les femmes commencèrent à s'attribuer pour leurs bains de mer le maillot collant, ce fut une grande révolution, qui mit en branle tout le clergé : il était honteux de s'exhiber en pareil costume! Il ne fallait avoir ni pudeur, ni retenue, être pour le moins pervertie et avoir l'âme d'une fille publique!

Loin de régresser, cet état d'esprit a évolué et le maillot diminuant d'envergure n'est plus figuré que par un simple cache-sexe. Juste ce qu'il faut pour être décent et ne pas encourir les foudres de la justice!

Croyez-vous que cela ait augmenté le nombre des adultères et des filles violées? Pas que je sache. Pour ma part, me trouvant l'été dernier à Juan-les-Pins, je rencontrai à différentes reprises d'authentiques Allemandes ou Sud-Américaines authentiquement nues et mes sens ne furent point troublés à cette vue. Ni désir, ni convoitise, j'admirais, un

peu surpris, les beaux corps dévêtus qui s'offraient en pleine lumière à la caresse du soleil, après un bain vivifiant.

Je ne suis nullement une exception, car plusieurs personnes interrogées là-bas, sur ce point délicat, furent entièrement de mon avis. On admirait, comme on contemple une belle statue, un beau marbre.

Les défenseurs de la morale arguëront que tout ce qui sert à rendre le corps net, propre, brillant contribue, par là même, à éveiller l'instinct sexuel, d'où un bain pris en communion de sexes ne peut qu'être néfaste à la tranquillité des sens. Pour militer, sans doute, en faveur de cette théorie, il est des couvents qui interdisent encore à leurs religieuses de se laver, car la vue de leur propre corps nu suffirait à leur donner des idées contraires aux préceptes chrétiens. « Mieux vaut laisser baigner dans l'ordure l'enveloppe temporaire de la chair que de risquer de tacher la pureté radiante de l'âme immortelle ! » (1).

Les femmes de maisons closes, ajouteront-ils, le savent bien, elles qui prennent un soin extrême de leur toilette et pourquoi? pour attirer les clients par une peau douce et parfumée. Depuis les courtisanes romaines, jusqu'aux femmes actuelles de cabarets, cet usage n'a point changé. Mais ceci est une autre affaire, qui ne regarde qu'une minorité pour des fins tout à fait particulières.

Il est bon de reconnaître qu'au XIVe siècle, les attaques de l'Eglise contre les bains sont justifiées. Ce sont alors de véritables réunions de débauche où domine la licence la plus exagérée, reconstitution des orgies païennes. Ecoutons Dufour : « Les bains rivalisaient avec ceux de la Rome ancienne, l'amour, la prostitution, la débauche attiraient les gens aux maisons de bains, où tout était couvert d'un voile décent. » Devant de tels excès, du reste, ces établissements ne purent continuer à être des maisons de rendez-vous et fermèrent leurs portes.

L'origine des bains mixtes, en France, remonte très haut

(1) Havelock Ellis, *Les Impulsions sexuelles*.

et il semble, comme l'ont démontré certains auteurs, que les croisés rapportèrent cet usage de leur lointain voyage au pays musulman.

L'Islam, pense Havelock Ellis, aurait servi d'intermédiaire entre les bains romains et ceux du XIIIe siècle. Lisez certains versets du Koran, livre de chevet de tout bon musulman. Le Prophète a édicté les règles de l'hygiène corporelle. :

Avant de faire sa prière, chacun, dans le coin de la mosquée, procède à ses ablutions et se purifie d'abord au contact de l'eau : .

« O croyants ! ne priez point lorsque vous êtes souillés avant de vous être lavés. » (IV, 46.)

« O croyants ! avant de commencer la Prière, lavez-vous le visage et les mains jusqu'au coude, essuyez-vous la tête et les pieds jusqu'aux talons. » (V 8.)

Parlant des soins intimes des femmes, il dit :

« Ils t'interrogeront sur les règles des femmes, dis-leur : « C'est une tache naturelle. Séparez-vous de vos épouses pendant ce temps et ne vous en approchez que quand elles seront purifiées,

» Lorsqu'elles seront lavées de cette tache, venez à elles, comme vous l'ordonne Dieu. Il aime ceux qui font pénitence et qui sont purs. » (II, 222.)

Que de mères de famille pourraient prendre exemple ! Elles qui, par une honte inexplicable, n'osent enseigner à leurs filles, parfois âgées, ces préceptes élémentaires.

De cette lointaine terre vient l'usage du *Hammam;* chaque ville, chaque village, possède un de ces établissements, où vont au moins une fois par semaine les plus miséreux. Actuellement, cette coutume a résisté à toutes les atteintes.

Le Docteur Jobard, qui fit là-bas d'intéressantes études, conclut : « Le peuple turc est propre, et, lorsque nous employons le mot peuple, nous entendons parler de tous les clans sociaux, mais plus particulièrement de la moyenne et basse classe : artisan, petit boutiquier, ouvrier, paysan. » (1).

(1) Docteur Jobard, *L'Hygiène du Koran*.

Chez nous, non plus, on n'écoute pas les paroles des prédicateurs, et la classe aisée ne suit point les règles religieuses. Les bains sont très à la mode, surtout à Paris, malheureusement, ils ne tardent pas à dégénérer en lieux de débauche : l'Eglise triomphe.

Il faut alors attendre le siècle libertin, ce XVIIIe siècle, si enclin à pardonner les fredaines, pour voir une nouvelle éclosion de bains publics. Le résultat ne se fait point attendre, et, loin d'avoir à déplorer une triste moralité, on ne constate, au contraire, qu'une grande liberté d'allure sans excès répréhensibles. Un contrôle sévère est exercé, et l'on n'admet pas les femmes publiques dans ces établissements, ce qui évite de nombreux désordres.

Si, en France, ces essais sont encore timides, il n'en va pas de même en Allemagne et dans tous les pays scandinaves, où le mouvement s'étend et ne cesse de se développer depuis cette époque déjà lointaine.

Au XIIIe siècle, les Allemands avaient réglementé leurs bains publics, et c'était au son du cor que les habitants allaient tous les jours prendre leur bain.

Un crieur parcourait les rues, à heure fixe, quand les gens ne vaquaient pas à leurs occupations quotidiennes, et tous, riches, pauvres, enfants et vieillards, se rendaient à l'établissement voisin tout comme les fidèles vont le dimanche assister aux offices. Ce peuple méthodique assimilait ainsi un geste banal à un véritable rite religieux, et c'est ce qui en faisait sa force.

J'ai eu l'occasion, personnellement, de visiter différentes bourgades, en Allemagne, de plus ou moins grande étendue. Un fait m'a particulièrement frappé : chacune d'elles possède sa piscine, et quelle piscine ! En plein air, d'une longueur d'au moins 30 mètres, avec courant d'eau chaude pour les journées trop froides; elles sont entourées de cabines et de douches, ces dernières permettant d'acclimater le corps avant de pénétrer dans l'eau froide. On n'y délivre pas de maillot de bain, mais simplement de petits « slips », toujours par crainte de la police.

Dans la journée, les enfants des écoles et ceux qui disposent de quelques loisirs s'y rendent. Puis durant les heures laissées libres par leur travail, c'est au tour de la classe ouvrière de prendre possession de l'eau bienfaisante, toujours sous l'action de la lumière, en plein air.

Contigu à chaque piscine, se trouve un vaste champ avec ballons, agrès, barre fixe, toutes sortes de jeux permettant, après un bain froid, de pratiquer une rapide réaction.

Il y a toujours du monde, de tous âges et des deux sexes; une parfaite harmonie règne dans ces stades en miniature, où grands et petits sont heureux de venir détendre leur corps et reposer leur âme.

Et je ne parle ici que des petites villes qui ne dépassent pas 2.000 à 3.000 habitants, dont les installations peuvent rendre jalouses nos grandes cités actuelles. En Allemagne, les grands centres urbains possèdent des bains de plein air actuellement uniques.

A Francfort-sur-le-Mein, par exemple, la piscine municipale est une des plus belles qui se puissent admirer. Elle mesure 100 mètres de long et se trouve située dans un cadre splendide au milieu de la belle forêt qui entoure la ville.

Une immense pelouse verte, agrémentée de fleurs naturelles en toutes saisons, est un lieu propice aux bains de lumière et de soleil. Elle côtoie la piscine et permet aux baigneurs de venir s'y délasser. Sans gêne et sans aucune honte, ceux-ci se dévêtent, et, nus entièrement, exécutent des mouvements ou se reposent. Personne, là-bas, n'y fait attention, seuls, les Français qui nous trouvions là regardions avec curiosité, et eux ne paraissaient nullement troublés par notre étonnement et nos regards... inquisiteurs.

D'ailleurs, cette pratique n'est nullement particulière à l'Allemagne. De nos jours, tous les pays scandinaves, la Russie et même le Japon ont adopté ces idées qui font chaque jour de nouveaux adeptes.

En Laponie, pendant l'hiver, les bains sont remplacés par des bains de vapeur, qui ont une double utilité, comme me

l'a écrit M. Maurice Bedel : « Ils réchauffent et ils nettoient. Ils sont pris en famille, « at home », père, mère, enfants de tous âges, nus et confondus dans la même vapeur. Cette tradition a persisté à travers les âges. »

Les habitants des îles du Pacifique : archipel de la Polynésie, Gambier, Sous-le-Vent, Touamotou, se baignent toute l'année dans la mer en nudité intégrale.

Les voyageurs qui reviennent de ces lointaines îles ont fait de ces bains pris en commun d'enthousiastes descriptions. Le solitaire Alain Gerbault, qui vécut en contact avec les indigènes, a traduit ces sentiments personnels dans un de ses livres :

« Les jeunes filles, qui n'étaient pas encore déformées par les durs travaux, qui sont l'apanage des femmes, en Mélanésie étaient fort gracieuses. Elles portaient des fleurs autour des bras et dans les cheveux et avaient la figure et le dos décorés d'artistiques et délicats tatouages qu'on ne pouvait apercevoir que de fort près.

» Malgré le peu de vêtements, la moralité, dans ces villages, semblait plus grande que dans les îles du Pacifique, plus à l'est, où les indigènes portaient le vêtement européen. Que la moralité soit en raison inverse de la surface du vêtement me semblait être une loi dont mes voyages me permirent de vérifier l'exactitude. (1).

Les moralistes objecteront que ces gens-là sont encore des primitifs en marge de la civilisation, qu'ils vivent avec les errements du temps passé et ne peuvent être donnés en exemple. « Il faut vivre avec son époque, diront-ils, et suivre le progrès ». Oui pour beaucoup de choses, mais dans le cas qui nous occupe, je crains que le progrès ne soit resté en arrière et qu'on ne fasse rien pour l'aider à se développer. On est forcé de reconnaître que les indigènes du Pacifique ont des idées sur le bain bien plus avancées que celles émises par notre siècle !

(1) *Sur la route du retour.*

« Tout a été dit et l'on vient trop tard, depuis six mille ans qu'il y a des hommes, et qui pensent. »

Pourquoi ces peuplades continuent-elles la pratique des bains d'eau sans caractère licencieux ou indécent ? Sans doute parce qu'elle remonte à plusieurs générations et que, loin d'évoluer vers le mal, l'esprit de chacun reste sain. Les enfants, dès leur plus jeune âge, se baignent avec leurs parents. Ils les voient nus, leur curiosité, vite satisfaite, cherche de nouveaux sujets, et ainsi se perpétue la tradition.

Il faut donc, chez nous, commencer par faire l'éducation des enfants, l'été, sur les plages, et les habituer de bonne heure à gambader sans maillot près du rivage. Leur santé ne pourra qu'y gagner et l'on ne verra plus, comme je l'ai vu moi-même, des mères de famille voiler leur face et celle de leur progéniture au passage de moins de 5 ans qui exhibaient leur anatomie !

Or, tout le monde ne peut s'offrir le luxe d'aller passer un mois ou deux de vacances au bord de la mer. Et si l'éducation et la propreté d'un enfant résident dans ce séjour, il est certain que la grande majorité continuera à vivre dans l'ignorance et dans la crasse.

On a beau avoir de bonnes intentions, ce n'est pas tout, il faut les réaliser. Comment y parvenir dans des locaux exigus, où, bien entendu, n'existe point de salle de bains, où la lumière arrive péniblement et l'aération fait presque défaut ?

Les parents, pressés par l'heure, esquissent le plus souvent les élémentaires notions d'hygiène. Ils préfèrent consacrer leurs rares loisirs à se promener en ville ou s'enfermer dans une salle de spectacle ou de café.

L'éducation est un art qui commence dès la naissance, qu'il faut graduer, renouveler, approprier sans cesse et qui ne veut ni heurts, ni caprices, mais de la fermeté, de la logique et de la bonté (1). Il ne suffit donc pas de féconder, il faut, ensuite, éduquer ceux qui seront demain des hommes, leur apprendre

(1) Aline Aurouet, *Education* (*Vivre* du 1er décembre 1929).

à soigner leur corps, le fortifier, l'aguerrir pour les luttes futures, comme le firent ces belles races antiques dont les statues et les peintures nous laissent le vivant et impressionnant souvenir.

L'enfant est admirablement doué, l'empreinte reçue restera gravée en lui, et, grandissant, il continuera de lui-même ce qu'il aura vu et appris tout petit.

Les bonnes habitudes ne se perdent jamais, seulement personne, ou presque, ne les inculque : « On sait que les petits Français n'ont, dans les collèges d'Etat, aucun moyen de satisfaire à la propreté élémentaire. Pas de douches, pas de piscine, pas de tub; tout se réduit à un semblant de toilette du visage, à un bain mensuel. Il faut l'avouer, les petits Français sont sales comme le sont leurs éducateurs, leurs maîtres, et souvent leurs parents. Il serait cependant aisé de les accoutumer au tub matinal, qui ne nécessite aucune organisation dispendieuse. C'est une pratique qu'ils devraient garder dès les premiers jours de leur vie et jusqu'à la fin » (1).

Les Anglais, gens pratiques avant tout, ont prêché d'exemple depuis longtemps. C'est un peuple qui voyage beaucoup, chez lui comme à l'étranger, et même dans leurs lointaines colonies. En quelque lieu qu'ils se trouvent, qu'il fasse froid ou chaud, qu'il pleuve ou que le soleil luise, au dehors comme dedans, ils n'omettront jamais de prendre leur tub traditionnel et quotidien.

C'est une habitude chez eux, ils ont été soumis à cette règle très jeunes et s'y conforment tous.

Et qu'on n'aille point penser que l'eau froide est funeste à l'enfant : ce serait là profonde erreur, car il s'y adapte très bien; témoin ces jeunes scolaires allemands qui plongent en hiver dans des piscines d'eau glacée et par temps couvert sans jamais attraper le moindre refroidissement. Au contraire, beaucoup d'adultes restent réfractaires à des bains d'eau froide parce qu'ils n'ont pas été éduqués assez tôt. Chez

(1) F. Heckel, *Culture physique et cures d'exercices*.

eux aussi, certaines maladies, telles le rhumatisme, l'asthme, l'arthritisme, sont des contre-indications à la balnéation froide.

En été, on rencontre encore aux bains de mer beaucoup de personnes qui hésitent à entrer dans l'eau. C'est, du reste, un spectacle toujours attrayant que de les voir s'aventurer hardiment à quelques pas du rivage, à un endroit où elles ont tout de suite de l'eau aux genoux, puis revenir très vite à leur point de départ poussant des cris de poules effarouchées ! Enfin, après de nombreuses tentatives infructueuses, elles se décident, non pas à plonger, ce serait affreux, mais à progresser peu à peu dans l'élément liquide avec des gestes comiques ! Tandis que, non loin de ces timorés, les jeunes générations fendent l'onde comme de véritables tritons et rivalisent d'ardeur.

Le bain froid, excellent chez les enfants en parfaite santé, exerce aussi une influence bienfaisante chez les anémiés et les débiles. Voici comment s'exprime le docteur F. Heckel (1) :

« Les plus malingres, les tristes, les déprimés, les asthéniques, les voûtés et tous ceux qui sont déjà candidats aux anémies et au nervosisme infantile se transforment en quelques semaines, s'affermissent et prennent une coloration de bon aloi. »

A quel moment doit-on prendre son bain d'eau froide? L'heure idéale la plus profitable à l'organisme c'est lorsque le corps entre en sudation après une séance de culture physique ou à la suite d'une course, d'un effort long et continu. Alexandre n'hésitait pas, après s'être exercé à la lutte ou au javelot, à se jeter tout en sueur dans le Tigre.

Il se produit alors une période d'excitation circulatoire dont la balnéation froide permet de reprendre bien vite le rythme normal en établissant une réaction salutaire.

L'écueil à éviter, que l'on néglige le plus souvent d'observer, est la durée d'immersion. C'est une erreur de penser

(1) *Culture physique et cures d'exercices*.

que plus un bain sera long, plus il aura d'action bienfaisante. Si l'eau est froide et chez les jeunes sujets, ce temps ne doit pas dépasser quelques minutes. Certains auteurs recommandent seulement une seule plongée, suivie ensuite de frictions manuelles pour activer la circulation.

En chambre, il est évident qu'une pièce exiguë, encombrée de meubles, ne tiendra pas lieu de stade ou de salle de gymnastique. Si l'on a, au-dessous de soi, un locataire aimant la paix et la tranquillité, il ne goûtera que fort peu ces exercices et le bruit inévitable qu'ils entraînent. D'où difficulté d'obtenir une sudation abondante.

Sans exagérer, toutefois, je pense qu'on peut, tous les matins, au saut du lit, fenêtre ouverte, exécuter quelques mouvements respiratoires accompagnés de flexion et d'extension des différents membres, puis, selon la méthode chère aux Anglais, prendre son tub, qui signifie affusion froide.

Tout le monde ne peut avoir à sa disposition une salle de bain avec douche, mais il est lamentable de constater que chaque individu ne possède pas au moins un récipient assez vaste en zinc, bois, caoutchouc, voire même une moitié de tonneau remplaçant la baignoire onéreuse!

« A l'aide d'une éponge volumineuse imbibée d'eau, on produit un ruissellement sur toutes les faces du corps en écrasant successivement l'éponge sur la nuque, le haut de la poitrine et le creux axillaire; on vide à chaque coup l'éponge de son contenu et on la remplit de nouveau par imbibation. *Cette affusion est extrêmement rapide et peut s'exécuter en moins de 10 secondes.* » (1).

Ainsi les gens pressés, ou qui se prétendent tels, n'auront aucune excuse à invoquer quant au temps perdu! Tous ceux, et c'est le plus grand nombre, qui aiment flâner au lit jusqu'à l'ultime minute pourront concilier et l'hygiène de leur corps et leur penchant à la paresse!

Quant aux populations maritimes, le tub sera avantageu-

(1) Fr. Heckel.

sement remplacé par le bain de mer qui est un puissant stimulant de l'appétit et combat de remarquable façon la constipation.

Là encore, chez les jeunes et surtout chez les adultes, il faudra combattre une instinctive répulsion à plonger dans l'eau froide.

C'est affaire de volonté, mais ici elle fait souvent défaut. On doit être maître de ses nerfs et de ses réflexes pour s'acclimater au froid. Après un entraînement progressif, et, à condition de pratiquer la natation avec souplesse, la durée du bain de mer devenant un véritable plaisir, pourra se trouver reculée.

« Les sujets entraînés peuvent s'exercer des heures entières dans le milieu liquide sans aucun inconvénient sérieux. » (1).

Nul besoin de vérifier la température de l'eau; on peut s'y plonger à tout âge, en toutes saisons, même durant les hivers rigoureux, sans inconvénient, comme l'a démontré le Docteur Rouhet.

Au contraire, si l'on considère, d'une part, que les nerfs vaso-moteurs fonctionnent le plus durant la balnéation; d'autre part, que l'action de ces nerfs est d'autant plus importante que la température de l'eau augmente par rapport à celle du corps, on conviendra que les bains d'eau froide, loin d'être un objet de crainte et de maladie, sont salutaires à notre organisme.

Le jour, qui espérons-le est proche, où nous aurons compris cette utilité des bains d'eau, soit chez nous, soit en rivière ou à la mer, un grand progrès sera réalisé pour l'hygiène et la propreté du corps humain.

Chacun de nous, en son for intérieur, ressentira et comprendra ce qu'écrivait André Gide (2).

« ... Le matin d'un des derniers jours (nous étions au milieu d'avril), j'osai plus. Dans une anfractuosité des rochers dont

(1) Docteur Pathault, *La dynamique du bain* (*Vivre*).
(2) A. Gide, *L'Immoraliste*.

je parle, une source claire coulait. Elle retombait ici même en cascade, assez peu abondante, il est vrai, mais elle avait creusé sous la cascade un bassin plus profond où l'eau, très pure, s'attardait. Par trois fois, j'y étais venu, m'étais penché, m'étais étendu sur la berge, plein de soif et plein de désirs; j'avais contemplé longuement le fond de roc poli, où l'on ne découvrait pas une salissure, pas une herbe, où le soleil, en vibrant et en se diaprant, pénétrait. Ce quatrième jour, j'avançai, résolu d'avance, jusqu'à l'eau plus claire que jamais, et, sans plus réfléchir, m'y plongeai d'un coup tout entier. Vite transi, je quittai l'eau, m'étendis sur l'herbe, au soleil. Là, des menthes croissaient, odorantes; j'en cueillis, j'en froissai les feuilles, j'en frottai tout mon corps humide mais brûlant. Je me regardai longuement, sans plus de honte aucune, avec joie, je me trouvais, non pas robuste, mais pouvant l'être, harmonieux, sensuel, presque beau... »

IV

Gymnastique corporelle.

> Surtout qu'on ne confonde pas l'éducation physique avec le sport. Qui dit sport dit compétition; or, tout concours est néfaste, il crée des spécialistes, des champions, capables de belles performances dans un domaine restreint et il engendre un esprit combattif, il exalte la vanité, l'orgueil, le cabotinage.
>
> Docteur Pierre Vachet.

Exposer son corps à l'air, à la lumière, au soleil, est certes une excellente chose que fort peu de nos concitoyens comprennent ou essayent même de tenter. Favoriser le plein épanouissment de ses muscles, leur donner souplesse et force, est encore mieux, mais reste, hélas ! dans l'ignorance la plus complète.

La contemplation, en ville, du haut de sa fenêtre, des toits, des avenues, de la cime des arbres, peut être matière à rêverie; celle encore plus belle, à la campagne, de vertes pelouses s'étendant à l'infini, de clairs ruisseaux aux méandres capricieux, ne laisse personne indifférent, procurant à notre âme une douce béatitude.

Or, tout être soucieux de sa santé ne doit pas oublier qu'un exercice quotidien pratiqué seulement quelques minutes, sans fatigue aucune, lui procurera de salutaires satisfactions.

« Tu peux et tu dois sculpter ta propre statue. ». Il ne s'agit là encore que de faire preuve de volonté et se dire tous les matins au réveil : Je veux consacrer un moment à des exercices gymniques.

L'ouvrier, le travailleur des champs et la plupart des professions actuelles soumettent le corps à une rude épreuve, à un surmenage intensif, qui épuisent à la longue le tempé-

rament le plus robuste. A ces surmenés, dont le labeur représente une cure d'exercice considérable, point n'est besoin de préconiser des mouvements variés. Il leur faut se détendre, apaiser leur système nerveux et réparer leur grande fatigue musculaire.

Eux, véritables mécaniques humaines, dont la vie est faite de deux mots : créer et réparer, sont justiciables du bain d'air et de lumière.

Par contre, tous ceux dont les occupations les confinent dans des bureaux, des ateliers, à une vie sédentaire, sans exercice, loin de l'air et du soleil, doivent réagir et ne pas s'abandonner à une nonchalante habitude que les Espagnols appellent d'un mot imagé : « Farniente »!

« Contre le sédentarisme excessif, écrit le Docteur Vachet, nous devons avoir recours à la pratique de la gymnastique, à la marche, au sport s'il est possible, et surtout au nudisme, soit qu'on le pratique au grand air, au stade, soit qu'on s'y adonne chez soi, chaque jour, en faisant sa gymnastique quotidienne. Il ne faut pas oublier que le nudisme est utile à la fois au corps et à l'esprit! S'il fortifie et embellit le premier, il purifie et allège la pensée et, surtout pratiqué au grand air et au soleil, augmente la gaieté et la joie de vivre. » [1].

Il faut remonter à la plus haute antiquité pour retrouver cet équilibre merveilleux qui fit la force et la beauté de ces peuples jamais égalés du côté physique, bien souvent aussi du côté moral, inspirant Praxitèle et les autres génies d'antan.

Quelle vision magnifique que celle de l'athlète romain, de « L'éphèbe d'Anticythère », du dieu Hermès, aux formes harmonieuses! Quelles lignes plus sobres et plus majestueuses que celles de cette « sportive grecque » taillée dans le marbre et conservée au musée du Vatican! Quelle étrange impression mêlée de crainte et d'admiration à la vue du « torse du Belvédère », chef-d'œuvre de plastique humaine!

---

(1) Docteur P. Vachet, *Vivre*, 15 janv. 1930.

Pendant près de mille ans, l'humanité vécut dans le culte du corps et de la peau; peintres, sculpteurs rivalisèrent de talent et d'ardeur pour laisser à la postérité leur empreinte impérissable.

Mais, dès l'avènement du christianisme, prêchant l'humilité et le renoncement aux biens terrestres, le corps n'est plus qu'une « guenille » [1].

Le moyen âge, avec ses idées religieuses poussées au paroxysme, tend à élever l'âme vers les sphères spirituelles; la matière ne compte plus.

Il faut attendre ces dernières années pour croire à un retour vers l'éducation grecque.

« Etre fort, capable de manier la lance et d'échapper par la rapidité de la course, nécessitait un entraînement préalable. Le lancement du disque, les jeux, les sports, comme nous le disons aujourd'hui, constituaient dans l'ensemble les deux grandes sciences de la gymnastique (éducation physique) et de l'agonistique (adaptation aux combats). Sénèque rapporte que c'est par leur entraînement au pancrace que les 300 Grecs de Léonidas purent arrêter les Perses aux Thermopyles. »[2]

Depuis un demi-siècle bientôt, les nouvelles générations s'adonnent à la culture physique et aux sports sous toutes ses formes. Sans être revenu au temps de l'Hellade, où les jeunes gens consacraient leur activité et leurs loisirs aux jeux du cirque et au parfait équilibre physique de leur corps, il est juste de reconnaître qu'un regain d'activité se manifeste pour

---

(1) La religion chrétienne proscrivait les anciens dieux, et leurs images de marbre, filles de l'ancienne Grèce, adoptées et répandues par l'Empire romain jusque dans ses plus lointaines provinces, étaient déclarées sacrilèges, condamnées et détruites. Le règne de la forme humaine déifiée par le paganisme était fini. Pour le chrétien, la beauté morale seule comptait, et la rupture entre la société chrétienne et la beauté physique fut complète.

Le « nu » n'en fut pas moins représenté, lorsque les sujets l'exigeaient. Mais la plastique, qui avait été la préoccupation première de l'antiquité, fut reléguée au second plan et la beauté des formes, qui avait brillé avec la Grèce d'un si vif éclat, s'éteignit peu à peu au fur et à mesure que s'éloignait l'influence hellénique, pour disparaître entièrement. Charles Richet, *Le nu dans l'art*, Librairie Plon.

(2) Fr. Heckel.

tout ce qui est exercices de plein air. Le mouvement, parti d'Amérique et des pays scandinaves, où il est en pleine apogée, fait chaque jour de sérieux adeptes chez nous et les races latines, qui s'éveillent peu à peu et bien lentement de leur torpeur.

Puisse cette régénération de la race ne pas s'éteindre comme feu de paille au souffle des moralistes, mais fondre au creuset antique les hommes de demain !

Combien, sous des allures conquérantes, cachent de lourdes tares héréditaires ! Que de malingres, débilités, « qui s'en vont dans nos rues, longeant les murs, la tête basse, dans une démarche traînante et lassée » !

Pour quelques jeunes gens bien découplés, que de faibles et de chétifs, produits « de la vie inquiète du civilisé contemporain, maladie universelle exaspérée à la folie par l'ouragan destructeur de la guerre » (1).

Et ce n'est pas tout; par la pratique irraisonnée de compétitions, à un moment de l'existence où les organes n'ont pas atteint leur complet développement, apparaissent les premiers symptômes de graves maladies : augmentation de volume du cœur à la suite de fatigues physiques, tuberculose, dépression morale et surmenage.

Les grands coupables? Les prétendus éducateurs qui, la plupart du temps, n'existent pas et laissent des sujets en pleine croissance et formation générale exécuter des efforts par trop considérables.

On n'insiste pas assez sur ce fait que l'appareil neuro-musculaire régit les lois d'équilibre physique. Nous possédons un trop-plein d'énergies alimentaires qu'il nous faut utiliser et dépenser aux mieux des intérêts de notre organisme. Une gymnastique corporelle dosée selon les sujets contribuera puissamment à éliminer cette réserve d'énergie par la désintégration du glycose en acide carbonique et eau, car l'exercice est une bonne méthode de désintoxication, comme l'indique J. Si-

(1) Docteur P. Vachet, *Remède à la vie moderne*, Grasset.

vadjian, à la suite des travaux de Borgez : « Lorsque, après avoir bu de l'eau, on fait de l'excercice, la vitesse d'absorption et d'élimination de l'eau ingérée est accélérée. De plus, l'excrétion se prolonge, entraînant une diminution de poids. Si on prend l'eau par petites portions, on arrive aux mêmes effets favorables sans qu'on ait d'hypertension sanguine. L'eau prise après exercice ne donne pas lieu à cette diminution excrétrice. » (1).

Autre fonction importante : l'activité musculaire augmente la sudation, d'où élimination de déchets toxiques d'autant plus accentuée que le corps jouera librement à l'air. Elle tonifie également le système nerveux, augmente la valeur globulaire et la richesse hémoglobique du sang, bien entendu, lorsqu'on la pratique en plein air. Ainsi l'apport sanguin aux cellules nerveuses, loin d'être altéré, vient-il irriger les tissus nobles de l'individu sans débris résiduels organiques.

Le fait de suer n'implique pas, comme beaucoup de gens le pensent encore, un état morbide, maladif, mais la signature d'un bon état général.

« Je considère, écrit le Docteur Heckel, contrairement à l'opinion dés médecins qui n'ont pas observé ces faits, que la sudation par l'exercice physique doit faire éliminer hors de l'organisme des principes nocifs qu'on est convenu d'appeler aujourd'hui toxiques, et qui doivent entrer en ligne pour expliquer l'état d'amélioration incontestable des malades soumis à l'exercice physique. »

Cicéron lui-même pensait : « Le soleil et l'exercice favorisent la transpiration. » (2).

Les Grecs nous ont montré de quelle façon ils pratiquaient la gymnastique de par l'étymologie même du mot qui vient de *gumnos*, nu, ensuite par les écrits et les sculptures qui les représentent s'exerçant aux différents jeux, le sexe seulement protégé d'une étoffe légère.

(1) J. Sivadjian, *La physiologie de l'exercice*.
(2) Cicéron, Livre II.

Pour les Spartiates, c'était : s'exercer aux jeux militaires, se jeter dans le fleuve et se réconforter enfin du brouet noir.

Hippocrate est un des grands précurseurs de l'éducation physique : « Sans doute, présent et voyant, on connaîtrait assez l'homme qui se dépouille de ses vêtements dans les gymnases pour le garder en santé, ôtant d'un côté, ajoutant de l'autre... La course en habit a la même propriété, mais elle échauffe davantage, rend le corps trop humide et donne moins la couleur parce que le corps n'est pas détergé par l'air qui le frappe, mais fait son exercice en restant dans le même air. »

Ses disciples ont dans leurs écrits transmis à la postérité la façon dont ils éduquaient le corps humain par des mouvements, des bains d'eau, d'air, de lumière. Ils ont été les véritables précurseurs du nudisme, méthode de régénérescence qui n'était pas en butte à des préjugés mesquins et que nous ne voulons pas de nos jours accepter parce que deux mots forment la barricade derrière laquelle se retranche la bêtise humaine : morale et pudeur !

L'an dernier, les tribunaux parisiens furent saisis d'une affaire fort curieuse et bien moderne : une artiste d'un grand music-hall exécutait tous les matins dans sa chambre, fenêtres ouvertes, des mouvements d'assouplissement en nudité complète.

Un attroupement attira l'œil de la justice, qui verbalisa au nom de la société outragée !

Pourquoi, alors, laissait-on la même jeune femme, le soir venu, exhiber ses charmes devant un parterre de 1.500 personnes qui braquaient avidement leurs jumelles vers cette apparition sans voile ?...

Autre retentissante affaire que celle de cette grande actrice qui dansait un jour sur l'Acropole en Grèce. A un certain moment, éprise de son art, dans l'atmosphère et le lieu qui avaient vu de si belles évocations, elle laissa glisser son péplum. Les spectateurs ne comprirent point ce geste symbolique et crièrent au scandale !...

L'on admet alors que la gymnastique puisse être pratiquée

avec des vêtements. On semble ou l'on veut ignorer qu'ils empêchent l'aisance des mouvements, qu'ils ne favorisent pas la sudation, fonction si utile. Antithèse, évidemment, inconcevable.

Il faut l'avoir vu pour y croire. A Soulac-sur-Mer, je fus, durant plusieurs jours, le témoin amusé d'une séance de culture physique : un monsieur de 35 ans exécutait tous les matins, face à l'Océan, sur la dune, des ébauches de mouvements respiratoires, des essais timides de flexions. Il était très simplement vêtu, qu'on en juge plutôt : bottines, guêtres, pantalon de flanelle, bretelles, col cassé et... canotier. Il n'avait omis qu'une seule chose pour que ce fût complet : son veston !

D'où nécessité pour cette catégorie d'individus, ignorants de l'alpha de la culture physique, d'une rééducation complète sous les contrôle du médecin. Pour les autres, les enfants surtout, apprentissage méthodique et quotidien d'exercices qui développent normalement, harmonieusement, leur jeune corps, et emmagasinent en eux une source inépuisable de santé.

Au point de vue moral, ils fortifieront leur volonté par un acte répété, commanderont à leurs nerfs souvent trop impétueux, faisant preuve de cette belle maîtrise que ne possèdent pas bien des adultes.

L'être préhistorique était habitué dès sa naissance aux rudes travaux qui l'attendaient plus tard. C'était une nécessité pour lui que de s'armer tout de suite pour la vie. Il devait se battre, défendre son foyer, lutter contre toutes sortes d'ennemis, être agile, fort, rapide, souple en même temps : entraînement formidable auquel il se préparait minutieusement.

La civilisation est venue, les moyens de défense et de lutte se perfectionnent continuellement, l'homme ne se croit plus obligé d'entretenir les qualités primordiales que la nature lui a léguées, il se laisse aller à la mollesse, d'où déchéance physique.

Il est grand temps de réagir, notre nation, plus que toute autre, a le devoir de faire des enfants nés de la grande tourmente, des hommes sains et libres.

« Conserver la santé, la fortifier, l'accroître par l'éducation et la culture physique, par la pratique d'une hygiène bien comprise et le développement de la grâce et de la force, c'est maintenir l'harmonie des formes et augmenter celle-ci en la faisant concorder avec l'harmonie fonctionnelle des organes, mais c'est *créer* une œuvre plus que philanthropique, sublime, que de donner aux déshérités qui souffrent d'une décrépitude précoce, d'une difformité (congénitale ou accidentellement produite) le rajeunissement, le redressement de leurs lignes, que si ardemment ils désirent en vertu de cet axiome : « Ton corps est à toi. » (1).

(1) Docteur Hopp, Société scientifique française de chirurgie réparatrice, plastique, esthétique, 2 juin 1930.

V

Le nudisme dans l'antiquité.

Quoi qu'il dise et quoi qu'il fasse dans son orgueil, l'homme, après tout, n'est qu'un singe habillé qui a perdu son poil. Son humanité ne tient guère à ce menu détail, caché par l'apparence et le mensonge de ses habits.

Le nudisme est vieux comme le monde. Son histoire remonte à la création du premier homme, qui vivait nu. La Bible elle-même en fait foi. « Adam et sa femme étaient nus tous deux, et ils n'en rougissaient point. » (1).

Tous les auteurs, athées ou croyants, du temps jadis ou de nos jours, s'accordent sur ce point : ils chantent l'innocence de l'âme et la nudité du corps. Hésiode, Ovide, Pline, Mahomet, saint Augustin, Milton, Montaigne, Edmond Haraucourt, décrivent dans leurs ouvrages ces primitifs qui exposaient leur peau aux intempéries.

A l'âge de pierre seulement, pour suivre peut-être les exigences de la mode de leur époque, ils se couvrirent de peaux de bêtes, peut-être aussi le fait de recevoir sur l'épiderme une douche glacée ou un vent froid leur donna-t-il l'idée de s'habiller aussi... sommairement!

Il semble bien pourtant qu'à l'origine c'est un souci d'élégance ou de coquetterie qui pousse les êtres humains à peindre leur corps, à le tatouer et à l'orner de colifichets.

On retrouve encore cette survivance chez la plupart des peuplades de l'Afrique, perpétuant la coutume des troglodytes, qui furent les premiers à se parer de fines lanières et de dents d'animaux.

---

(1) Genèse, II.

Ainsi l'homme primitif ne cherche pas à protéger son corps, mais plutôt à le rendre agréable aux yeux de ses semblables.

Des milliers d'années passent, les peaux de bêtes recouvrent toujours simplement les épaules; les colliers, les bracelets augmentent de nombre, de longueur, mais les parties sexuelles ne sont nullement cachées.

L'usage du pagne se répand bientôt, dont les plis gracieux retombent au-devant des organes génitaux.

Dès lors, l'idée religieuse prédomine; tout ce qui a un caractère sexuel ne doit pas être exposé aux regards des foules.

H. Nadel associe cette évolution du costume à la notion du *tabou* : « Ensemble d'interdictions rituelles qui ont pour objet de prévenir les dangereux effets d'une contagion magique en empêchant tout contact entre une chose ou une catégorie de choses où est censé résider un principe surnaturel et d'autres qui n'ont pas ce même caractère ou qui ne l'ont pas au même degré. » [1].

Les seins, les hanches, le sexe, deviennent des *tabous*. Les laisser impudiquement à l'air libre, c'est s'attirer la malédiction des esprit malfaisants.

Encore faut-il mentionner que les statuettes conservées ou retrouvées de l'humanité préhistorique accusent les caractères sexuels : « seins énormes, flancs larges, triangle sacré ». « Lorsque les hommes, de chasseurs devinrent agriculteurs, écrit H. Nadel, un autre culte se développa, voisin du précédent par son objet, mais différent par son origine et ses résultats. Nous voulons parler du culte phallique, lequel se rattache non plus aux tabous, mais à l'animisme, autre facteur essentiel des religions primitives. A l'origine, le phallus n'était que le symbole du soleil fécondant.

» De nos jours encore, il survit dans l'Inde. On adore Civa, dieu de la fécondité, sous les apparences du lingam, petite borne cylindrique que l'on rencontre à tout bout de champ. » [2]

(1) E. Durkheim, *La Prohibition de l'inceste*, cité par H. Nadel, dans *La Nudité à travers les âges*.

(2) H. Nadel, *Devons-nous vivre nus?*

Les *adamites* voulaient ressusciter Adam avant son péché, vivre comme lui, tout nus, innocents et purs. Cette doctrine remonte au IIIe siècle. Lorsqu'ils se rendaient aux cérémonies religieuses, ils se dévêtaient, hommes, femmes, enfants, pour écouter le prêche, d'après ce que nous rapporte saint Epiphane, évêque de Salamine.

Ennemis du mariage, au dire de saint Augustin, parce qu'Adam n'avait connu Eve qu'après son péché, ils consommaient l'acte sexuel en un lieu spécial, nus et sans bruit, attendant que le chef de la réunion eût prononcé les mots : « Croissez et multipliez. »

Ils chassaient « d'ailleurs de leur secte, tout comme Adam et Eve furent expulsés de l'Eden, ceux qui auraient, en dehors de leurs assemblées, commis quelque action immorale et ils prétendaient conserver à leur doctrine un caractère sacré et religieux. » [1].

Au moyen âge, aux XIVe et XVe siècles, il y avait encore quelques sectes d'adamites, et même en Angleterre à l'époque de Cromwell. Elles ont ensuite complètement disparu et il n'en reste que la belle gravure de Bernard Picard représentant une de leurs assemblées [2].

En Orient, en Extrême-Orient, le culte phallique a toujours été respecté. Il donne lieu à de grandioses manifestations, à la célébration de rites religieux où l'on rencontre toutes les classes de la société.

Aucune fausse honte, pas d'impudeur, chez les Japonais, notamment, qui vont en nudité intégrale à certaines cérémonies de leur religion.

Quel beau scandale, si, en 1931, une horde de fidèles s'aventurait sur la parvis d'une église en pareil costume!!! Et l'on ne conçoit pas très bien une sainte actuelle ornée, comme « Osiris », d'un membre saillant!

(1) *Curiosités théologiques*, par « Un bibliophile ». Paris, Garnier frères, éditeurs.

(2) *Cérémonies et coutumes religieuses de tous les peuples*. Amsterdam, 1723.

Il est vrai que les peuples de cette lointaine époque n'étaient nullement sous la domination de la pudeur. Les Egyptiens, les Grecs surtout, ne s'embarrassaient guère des préjugés. « Le propre de la Grèce est de ne rien voiler. » [1].

Ils ont peint et décrit la vie telle quelle est, et non telle qu'elle devait être. Ils étaient beaux, vigoureux, sains d'esprit et de corps. Pourquoi auraient-ils caché certaines parties d'un ensemble harmonieux et parfait?

Lorsqu'ils se vêtirent, ce fut toujours d'une étoffe blanche, transparente, légère, permettant l'aisance des mouvements et l'action bienfaisante du soleil. Qui pourrait les blâmer, eux qui nous ont légué des œuvres immortelles! On peut même se demander à quel moment ils étaient vêtus, puisque la journée presque entière se passait au gymnase, puis aux bains. « Les jeunes gens passaient la plus grande partie du jour dans les gymnases, à lutter, sauter, boxer, courir, lancer le disque, fortifiant et assouplissant leurs muscles nus. Il s'agissait de se faire le corps le plus robuste, le plus beau, le plus dispos qu'il était possible et nulle éducation n'y a mieux réussi que celle-là. » [2]. L'étude des poteries et de leurs figurations, comme on peut le voir dans *Martha*, est des plus instructives en ce qui concerne le costume, les habitudes, le nudisme et même la reproduction des actes sexuels.

Ne fallait-il pas être un athlète dans toute l'acception du terme pour figurer brillamment dans les jeux d'Olympie?

Aussi, dès leur plus jeune âge, les enfants étaient-ils dévêtus pour s'aguerrir en toutes saisons et façonner leur corps. Ils entraient dans les gymnases, suivaient des cours sous la direction de personnes aptes à veiller sur le complet épanouissement du physique et du moral.

La nudité n'admettait pas dans ces stades la licence ni l'outrage aux mœurs. La chasteté et la tempérance étaient les premières conditions exigées des futurs défenseurs de la

(1) Pline, *op. cit.*, par Nadel.
(2) Taine, *op. cit.*, dans *La Nudité à travers les âges*.

patrie. Mêmes règles dans certaines villes, comme Sparte, où femmes, jeunes filles, étaient autorisées à s'exercer nues et à rivaliser d'ardeur et de vitesse avec les hommes.

Dans d'autres cités, plus austères, elles portaient alors des tuniques amples qu'elles agrafaient sans craindre de montrer leurs seins ou leur sexe.

Les jeunes filles des familles les plus riches et les plus en vue n'hésitaient pas à prêcher d'exemple, surtout lorsqu'il s'agissait de célébrer le culte de quelque divinité.

Jacques Amyot, évêque d'Auxerre, traduit ainsi Plutarque : « Quant à ce que les filles se monstroyent ainsi toutes nues en public, il n'y avait pour cela villanie aucune, ains estoit l'esbatement accompagné de toute honnesteté, sans lubricité ny dissolution quelconque : et plus tost, au contraire portait avec soy un accoustumance à la simplicité, et un envy entre elles, à qui aurait le corps le plus robuste, et mieux dispos : et qui plus est, cela élevait encore aucunement le cueur, et les rendait plus magnanimes, en donnant à cognoistre qu'il ne leur estoit pas moins bien seant de s'exerciter à la prouësse, et estriver entre elles à qui en emporterait le prix, qu'il est aux hommes. » [1].

Chez les Romains, un léger revirement se manifeste. A la nudité intégrale s'attache déjà un caractère impur. C'est l'apparition du cache-sexe ou d'un petit jupon court, que portent les soldats et les athlètes.

« Les vieux Romains, nous dit Nadel, le portaient au lieu de tuniques, les paysans pour travailler aux champs, les artisans quand ils s'exposaient à la chaleur du four, les enfants sous leur tunique à l'école et les esclaves quand ils servaient nus. Cincinnatus reçut les délégués du Sénat dans son champ, vêtu du seul *cinctus*. Les acteurs portaient le *subligaculum* à la scène, mais il s'agissait alors de véritable caleçons ajustés, richement ornés et plus faits pour attirer l'attention que

(1) Cité par H. Nadel.

pour dissimuler, comme c'est l'usage aujourd'hui dans nos music-halls. »

Le culte phallique est célébré par les Romains, depuis les mères de famille, qui le parent de fleurs, jusqu'aux « empereurs, qui le placent devant leurs chars de triomphe ».

Les bains publics connaissent une vogue immense. Les grands penseurs, Socrate, Sénèque, Pline le Jeune, Pline l'Ancien; les empereurs, Gallien, Caligula, Alexandre-Sévère, les premiers dans leurs écrits, les autres par des lois, font de l'hygiène corporelle la base de l'éducation des foules.

Quel émerveillement devant les thermes de Caracalla, de Dioclétien!

Les catholiques eux-mêmes ne peuvent invoquer que l'Eglise blâme de cette époque la nudité. Jésus ne fut-il pas baptisé par saint Jean dans les eaux du Jourdain? Et cette coutume du baptême en rivière ou dans une fontaine eut de nombreux disciples parmi les saints de différents pays.

« Grégoire le Grand n'a-t-il pas dit que les peintures, dans les églises, doivent remplacer les livres pour les illettrés » écrit Paul Richer (1). Le peuple apprend ainsi ce qu'il doit savoir de la religion, et si les artistes exécutent c'est le clergé qui commande et définit les sujets à représenter.

Ravenne nous présente au ve siècle un exemple de nudité dans la figuration du baptême d'un baptistère célèbre rattaché à l'art byzantin.

La scène comprend les personnages habituels : au milieu, le Christ, debout, à demi plongé dans les eaux du Jourdain, qui laissent paraître par transparence la partie inférieure du corps. D'un côté, monté sur les rochers de la rive, saint Jean verse l'eau lustrale sur la tête de Jésus, de l'autre la personnification du fleuve émerge des eaux (2).

Les juifs, les Hébreux, ne voient aucune honte à s'exposer sans voiles et prêtent également serment en portant la main sur les parties sexuelles.

---

(1) *Le Nu dans l'Art.*
(2) « Baptême du Christ », mosaïque du baptistère de Ravenne.

Seuls les prêtres doivent se couvrir quand ils officient, ce qui représente une sorte de purification.

Avec les IIIe, IVe siècles, arrive l'envahissement des Barbares, qui sapent sous leurs coups la civilisation gréco-romaine. C'en est fait du nu intégral. Tout ce qui fut noble devient honteux.

« Παρα γὰρ τοῖσι Λυδοῖσι, σχεδόν δε καί παρα τοισι βαρβά ροισι, καί ἀνδρα ὀφθῆ ναὶ γυμνον εισ αἰσχυνην μεγαλην φερει. »

Car « chez les Lydiens, comme chez presque tout le reste des nations barbares, c'est un opprobre, même à un homme, de paraître nu. » (1). Cyprien, saint Athanase, n'admettent pas qu'une femme puisse aller complètement dévêtue; ils la couvrent de honte et de mépris. Les bains publics sont condamnés, il est vrai un peu à juste titre, car ils se transforment en lieux de débauche.

Les hérétiques mènent grand tapage contre la matière, exaltent la chasteté et la virginité.

En Egypte, l'empereur Théodore, par de nombreux édits, supprime les derniers vestiges du culte phallique; les jeux olympiques, qui avaient permis de ciseler dans le marbre les corps magnifiques des athlètes, ont vécu à leur tour et ne sont point étrangers à l'arrêt de production que l'on constate chez les peintres et les sculpteurs. « Tous les hommes ne sont pas des saints. Du jour où la nudité fut proscrite, elle eut l'attrait du fruit défendu. Du jour où sa rencontre devint exceptionnelle, elle eut le charme irrésistible de l'inattendu. Frapper de déchéance le corps de l'homme, c'était condamner son âme même à l'avilissement.

» La barbarie triomphante éteignit la divine clarté de la chair, mais avec elle toute lumière de l'esprit. Sept cent ans de ténèbres. » (2).

Aux XIVe, XVe siècles, de nombreuses sectes se forment, tant en France qu'à l'étranger, essayant de faire revivre les traditions de la Grèce. Les plus importantes se rencontrent en

---

(1) Hérodote, I, 10.
(2) H. Nadel, *Devons-nous vivre nus?*

Allemagne, pays où la nudité est toujours librement pratiquée. Les lois de l'hospitalité exigeaient que la maîtresse de maison baigne l'hôte qui venait coucher sous sont toit.

Le moyen âge subit malheureusement l'empreinte des Barbares et le corps n'est qu'une « honteuse guenille ».

On ne se baigne plus nu entre sexes différents, mais le vêtement, accusant les caractères sexuels, excite encore davantage désirs et convoitise. Pure hypocrisie !

« Primitivement ce fut un simple besoin d'hygiène, c'est-à-dire de préservation contre les intempéries, qui donna naissance à l'industrie du vêtement. Plus tard, les sculpteurs grecs furent les premiers à soumettre la coupe du chiton ou tunique de dessous, du péplum et de la chlamyde (tunique de dessus et manteau), à des règles d'esthétique. Mais après l'invasion des Barbares, le souci de donner aux différentes parties de l'habillement un caractère d'art disparut à peu près complètement. L'austérité des mœurs chrétiennes contribua à ôter au costume féminin toute expression voluptueuse. Néanmoins, pendant tout le moyen âge, ce costume, bien qu'il ne découvrît pas un coin de chair, devint collant, et, par conséquent, moula le corps depuis le cou jusqu'aux hanches. » (1).

La Renaissance essaye de lutter contre ces opinions; elle y réussit en partie, puisque l'on constate un regain de vitalité parmi les artistes et les peintres. Le nu est alors matière à « esbatement » chez les princes et les grands de la Cour, qui donnent des divertissements où paraissent les plus belles femmes du royaume.

A Sienne « dames fissent leurs monstres par la ville, devant tout le monde, et mesmes devant Messieurs le cardinal de Ferrare et de Termes » (2).

Si certains rois, tel Henri IV, se baignent nus sans souci du protocole, la masse réprouve ces coutumes, qu'elle considère comme des exhibitions.

(1) Marcel Barrière, *La plastique féminine*. A. Michel, éditeur.
(2) Brantôme, *Sur la beauté de la belle jambe*.

La Renaissance n'est du reste qu'un feu de paille vers le rappel de l'antique nudité. Luther et Calvin veillent jalousement avec leur dogmatisme farouche sur la spiritualité de l'âme.

L'Eglise, par crainte de nouvelles débauches, interdit tout ce qui peut les provoquer.

Au grand siècle, le roi donne le mauvais exemple et les médecins le suivent dans cette voie.

« *Si rien ne nous réussit, nous l'enverrons au bains* » (1)

Enfin, au XVIIIe siècle, le nu est totalement proscrit. Mais quel siècle de turpitudes et de honteux plaisirs !

En art, les théâtres ne sont pas autorisés à montrer sur leurs scènes des artistes même légèrement vêtus. En sculpture, en peinture, on se voile la face devant de trop expressives nudités. Fait intéressant : nous possédons de cette époque de remarquables séries d'estampes, de gravures fort légères, des Bouché et des Fragonard entre autres (2).

La collection du cardinal Vanutelli, qui fit grand bruit à l'hôtel des ventes de la salle Drouot vers la fin de 1930, datant du XVIIIe siècle, représente presque exclusivement des nus féminins !

La « névrose révolutionnaire », le Directoire, l'Empire, le XIXe siècle, permettent l'ouverture de bains publics, séparés pour les deux sexes. Mais la prétendue morale ne perd pas ses droits. Le tabou sexuel réapparaît, conservant aux parties génitales leur caractère honteux et impur.

Ainsi, à peu près seuls dans l'antiquité, les Grecs, en élevant le corps au plus haut degré de perfection, ne furent point choqués par la pratique de la nudité intégrale.

C'est nus qu'ils travaillaient, nus qu'ils écoutaient les discours politiques ou les pièces de théâtre, nus enfin qu'ils s'exerçaient à tous les jeux de plein air.

(1) Molière, *Monsieur de Pourceaugnac*.
(2) Livre de John Carteret, *Reproduction du XVIIIe siècle*.

La pudeur n'existait pas, puisqu'ils ne cachaient rien de leur corps et comme ils se montraient dévêtus à leurs semblables, ils surveillaient l'esthétique et l'harmonie des lignes.

Loin de perpétuer à travers les siècles ces magnifiques idées, les descendants de cette belle race les laissent dans l'oubli soit par sectarisme, soit par mauvaise foi.

Il y eût bien quelques soubresauts, vite étouffés, de temps à autre : les préjugés, basés sur une morale essentiellement religieuse, faisaient leur « bonhomme de chemin » et le procés du nu, « De sorte que, mises à part les raisons de protection matérielle, l'histoire de la nudité humaine est, pour H. Nadel, dans ses grandes lignes, celle du conflit existant entre deux tendances d'origine religieuse : l'une, la plus ancienne, celle du tabou, prohibitive; l'autre, celle du phallus, libératrice. »

VI

Le nudisme de nos jours.

EN ALLEMAGNE [1]

Le mouvement nudiste en Allemagne a quatre sources :

1° La culture physique, l'action bienfaisante des rayons solaires sur l'organisme, révélée dès 1855 par Rikli, en Autriche.

Ainsi les nudistes sont des êtres sains.

2° L'action rénovatrice de la jeunesse, née, en 1877, à l'école Steglitz, à Berlin, pour abolir tous les préjugés, pudeur comprise.

Ainsi les nudistes sont des êtres libres.

3° L'effort des peintres pour réaliser dans la vie les belles attitudes des modèles. Ce fut l'œuvre des Dieffenbach et des Fidus.

4° Le retour à l'instinct germanique proclamé par le pasteur Weidemann. Nos ancêtres se baignaient nus jusqu'au xviie siècle. Et la pureté de leurs mœurs était déjà vantée par les Romains!

Professeur Hugo à L.-Ch. Royer,
Au Pays des hommes nus.

Les Allemands, gens pratiques et outranciers avant tout, ont toujours érigé leurs idées sous forme de lois ou théorèmes. Ils se sont lancés, dès la première heure, dans l'Aventure du Nudisme d'un élan fougueux incompatible avec le naturel de leur race et que leur envieraient bien des peuples latins.

Cet acte, gros de conséquences, ne fut point irraisonné; au contraire, après avoir pesé le pour et le contre, faisant fi des préjugés de notre siècle, s'élevant contre la morale, savants,

(1) Documentation de MM. Max. Kauffmann, de Seligenstadt, Paul Zimmermann, à Klindberg, et H. Nadel, à Chalon-sur-Saône.

médecins, psychologues, proclamèrent hautement le retour aux mœurs antiques.

Le mouvement est déjà vieux, puisqu'il date de 1855 et a pris naissance en Autriche sous l'énergique impulsion de Rikli qui fonda le premier solarium des temps modernes.

Dès 1893, la pratique du nu intégral et en commun se répand en Allemagne. Ce ne sont encore que groupes isolés, comptant chacun quelques membres où l'on devine l'ébauche des grands clans futurs. En effet, en 1906, on compte 83 sociétés nudistes, connues sous le titre de « Deutscher Bund der vereine für naturgemässe Lebens und Heilweise » et 150 bains d'air.

Le professeur Hermanns et Richard Ungewitter en sont les apôtres outre-Rhin.

La première de ces sociétés importantes est la « Freya-Bund », fondée en 1909 par Wilhem Kästner, à Berlin.

Marguerite Le Fur en parle ainsi : « La Freya-Bund recrute ses membres avec précaution, après enquête minutieuse sur leurs antécédents moraux et les vrais motifs qui leur ont fait solliciter leur admission. Le Freya possède, dans la banlieue de Berlin, un parc entouré de clôtures hermétiques, sorte de terrain de sports, avec des allées ombragées et de l'eau courante; les sociétaires des deux sexes — et le « beau sexe » y est avantageusement représenté — y vont en commun, plusieurs fois par semaine, quand la température est assez clémente, se livrer aux jeux de plein air dans le plus simple appareil. » (1).

Pour pénétrer les secrètes pensées et les agissements de cette société, abandonnant ses idées sur la décence, elle se mêla aux groupes nudistes en « simple appareil ».

« J'imaginai, dit-elle, que, ne pouvant me « déshabiller » davantage, on me détaillerait du moins avec curiosité. Il n'en fut rien. Le regard de ces hommes était chaste, libéré de cette sensualité trouble dont je m'attendais, malgré tout, à subir

(1) *Mercure de France*, 16 déc. 1912.

la suggestion. Il m'apparaissait clairement que chacun d'eux aurait eu conscience de commettre une trahison à mon égard et vis-à-vis des autres s'il ne m'avait témoigné ce respect accordé aux femmes en société, dans les circonstances ordinaires. »

En 1914, à la déclaration de guerre, il y a, en Allemagne, 317 sociétés nudistes affiliées ou reconnues, dont quelques-unes, aux portes des grandes cités, possèdent de magnifiques parcs. La grande tourmente arrête cet essor et il faut attendre la fin des hostilités pour que se manifestent à nouveau ces tendances.

C'est alors l'époque du plein épanouissement du nudisme. Les pouvoirs publics lui donnent leur appui, les revues, les journaux ouvrent leurs colonnes. H. Nadel les a classifiées. *Die Schönheit*, exalte la beauté du corps humain; *Die Freude*, dirigée par le pasteur Weidemann, considère le nudisme comme un moyen d'approfondir la vie intérieure; *Lachendes Leben* et *Licht-Land* propagent dans la foule les théories nudistes; *Soma*, sous la direction du docteur Fränzel, se préoccupe de l'influence du Nudisme dans la pédagogie; *Freikörperkultur und Lebensreform* et *Die Feikörperkultur* sont les organes officiels de fédérations nudistes.

Les œuvres les plus importantes sont celles de M. Weidemann et du docteur Fulda : *Deutsches Baden*, *Im Lichtkleid* ou encore *Rich Giesecke, Dresden*. Parmi les revues il faut citer aussi : *Figaro*, *Freibad*, *Pelagius*, édités par Auffenberg Verlag Gesellschaft; *Blätter freier Menschen*, publié par M. Adolf Koch.

M. Max Kaufmann m'a aimablement communiqué d'intéressants détails sur l'organisation du nudisme dans son pays.

Le mouvement est divisé là-bas en plusieurs partis, « car chez nous, me dit-il, même pour la nudité, la politique s'en mêle ». Il y a deux ou trois grands groupements des partis bourgeois et un grand groupement du parti socialiste auquel appartient mon correspondant. Ce sont, à Berlin : *Der Freikörper Kulturbund, und der Licht und Naturfreunde*, et *Deutsche Luftbadegesellschaft*.

A Francfort : *Orplid Bund für Geistes Körperkultur.*

Le centre des groupements socialistes se trouve à Dresden (Saxe), c'est le *Verband Volksgesundheit*, Wilsdrufferstr. 31.

Hermann Schmidt, à Leipzig, est à la tête de ces sociétés.

En province les groupements sont réunis sous le nom de *Gruppen freier Menschen*, « groupements des hommes libres ». On en trouve dans la plupart des villes : Dresden, Leipzig, Berlin, Chemnitz, Coswig, Crimmitschau, Planitz-Zwickau, Gera, Jena, Zeitz, Altenburg Elberfeld, Bonn, Koln, Damstadt, Francfürt, Mainz, Wiesbaden, Munich, Breslau, Hambourg.

Dans tous les groupements sur les terrains, la nudité intégrale est de rigueur.

A Berlin, Adolf Koch possède la plus grande école de gymnastique d'Allemagne; hommes, femmes, enfants, tous mélangés sans distinction de sexes, viennent apprendre, sous la surveillance directe de médecins, la libre culture. Cette école donnera, en février prochain, sur la scène d'un grand théâtre berlinois, *Grosse Schauspielhaus*, une représentation unique. 500 ou 600 hommes et femmes vont démontrer en nudité complète la gymnastique pratiquée dans cette école : manifestation grandiose du peuple qui demande que soit respecté le nu (1).

(1) La première représentation sur la scène du théâtre Volksbühne, à Berlin, de gymnastique nue, a été donnée sur l'invitation de : « Der Freie Korperkulturkreis Kreuzberg und der Bund der Körperkulturschule Adolf Koch im Verband Volksgesundheit » (en français : l'Union de la culture du corps humain Kreuzberg et l'Union de l'école du corps humain Adolf Koch dans le cercle pour la santé du peuple à Dresde), dans la nuit du vendredi 20 juin 1930. Cette date était choisie comme « prélude » de « Reichsarbeitersporttag » (journée des fêtes sportives de toutes les Unions sportives des ouvriers du Reich). Ce qui fut le plus remarquable, c'est que beaucoup d'hommes et de femmes d'un âge mûr ont répondu à cet appel.

Le député Schreck, annoncé sur l'affiche comme orateur, fut empêché de venir à cette soirée et remplacé par Adolf Koch, qui s'acquitta de cette tâche avec toute la verve de sa jeunesse.

C'est la première fois qu'une journée sportive des ouvriers fut ouverte par une représentation de nuit de gymnastique nue et on avait placé avec intention en tête du programme la gymnastique nue des élèves d'âge mur. Car c'est la plainte éternelle des jeunes que les vieux soient, au point de vue politique et économique, radicaux et, au point de vue culturel, conservateurs et même réactionnaires. Pour prouver cette mentalité de la génération âgée, Koch cita une exclamation qu'il avait entendue quelques minutes avant le commencement de cette soirée, parmi les spectateurs. Une femme aurait dit au foyer de ce théâtre : « Eh bien! si la direction de la Volksbühne prête sa scène à de pareilles représentations, il est tout de même impossible qu'une telle représentation soit indécente et inconvenante ». « Nous autres, disait Koch, nous aurions préféré, au lieu de donner cette représentation sur une scène de théâtre, à la lumière crue des rampes, nous montrer en plein jour dans le stadion (le stade), car ce serait notre place naturelle pour démontrer notre gymnastique nue. »

Mais la police et ses agents n'en sont pas à voir dans le corps de l'homme et de la femme nus des être inoffensifs. Et il faut bien préciser qu'il ne s'agissait pas d'une représentation théâtrale non plus que de cette gymnastique conventionnelle qu'on était habitué de voir par le « sport des soldats de l'ancienne et de la nouvelle armée ». Cette représentation avait pour but de donner une idée de ce que font comme gymnastique les pauvres gens pour remédier aux dégâts qu'un travail dur inflige à leurs muscles. On ne s'attacha pas à ne montrer que des corps harmonieusement faits; non, chacun se fit voir tel qu'il est en réalité : des femmes d'un certain âge après une vie dure, des jeunes gens et des jeunes filles qui veu'ent combattre les méfaits d'un travail qui n'affecte qu'une certaine partie de leurs muscles. Le spectateur critique peut ainsi reconnaître facilement qu'il est faux de dire : « En nudité tous les hommes sont pareils ». L'homme des milieux prolétariens se reconnait aisément quand il se présente en nudité intégrale. Et Koch professe que les ouvriers ne devraient pas imiter les riches en s'attachant à des signes de vie extérieure tels que la fameuse « Bonne chambre » (Gute Stube), avec des meubles superflus qui n'ont aucune valeur dans la vie d'un ouvrier. Du point de vue d'Adolf Koch, nul ouvrier ne devrait faire partie des organisations sportives des usines, des grands établissements, de P. T. T., etc., car dans ces cercles on cultive le record et que la culture du corps libre dénie les records et préconise la discipline individuelle et non la discipline militaire de l'ancienne monarchie. Avec la même véhémence, il se déclare contre l'Eglise et le clergé. Car si l'Eglise dit bien que l'homme est l'image de Dieu, elle condamne néanmoins la nudité intégrale et la veut supprimer partout, en la déclarant indécente et inconvenante. L'Eglise ne se tient qu'à la croyance d'une vie après la mort, tandis que nous voulons, dit-il, enseigner à l'homme de vivre sa vie sur la terre dans la direction la mieux accomplie.

Ce discours fut suivi par trois espèces de gymnastique nue. Franz Karlewitz avec un groupement de Freier Körperkulturbund Kreuzberg (20 personnes hommes et femmes d'un certain âge), puis Ilka Dieball avec une dizaine d'élèves des deux sexes, montrèrent des sauts et des mouvements harmonieux qui sont presque une sorte de danse. Puis Adolf Koch lui-même, avec un groupement de son école de trente personnes. La partie la plus difficile était réservée à Franz Karlewitz, car son groupe ne se composait que d'hommes et de femmes âgés qui ne peuvent obéir que difficilement aux coups du gong. Karlewitz doit animer davantage ce monde et doit arriver à assouplir leur corps en continuant sans cesse sa gymnastique avec eux. Ilka Dieball se confie à sa musique; elle donne ses ordres à voie basse et attend que ses élèves suivent ses ordres. Le mouvement et les sauts de son groupement ont montré des scènes ravissantes et on croyait à une sorte de danse d'art, augmentée dans ses effets par la nudité intégrale de ces corps souples de jeunes gens et jeunes filles à la peau

A Klingbelrg, Paul Zimmermann est le propriétaire du plus grand parc de libre lumière où se pratique la gymnastique

dans le sens étymologique du mot, c'est-à-dire en nudité intégrale et en communauté des deux sexes de tout âge.

Et ne croyez pas, comme l'écrit Paul Morand, « qu'un étranger puisse pénétrer le dimanche dans un parc nudiste, avec une carte d'invité, fournie par les portiers d'hôtels »!

Voyez plutôt les statuts de la *Treunbund für aufsteigendes Leben*, soumis à tout adhérent :

« Nom, adresse, date de naissance, profession.
» Etes-vous marié?
» Quelle est la grande ville la plus proche de votre habitation?
» A la suite de quelles lectures ou de quelles recommandations demandez-vous votre admission?
» Etes-vous habitué aux bains d'air?
» Les prenez-vous en famille et depuis combien de temps?
» Votre femme (ou votre mari) approuve-t-elle votre entrée dans l'association?
» Votre femme (ou votre mari) veut-elle également en faire partie?
» Avez-vous des enfants? Combien? De quel âge?
» Les élevez-vous dans nos idées, ou comptez-vous seulement le faire?
» Votre femme (ou votre mari) est-elle d'accord?
» Quel est votre genre de nourriture : mixte, végétarienne, végétalienne?

---

bronzée par le soleil. Adolf Koch lui-même se montre comme un pédagogue plein de bonne humeur; il tient ses élèves avec sa raillerie et son humour et ils le suivent, et ils font tous ce qu'il commande, et cela avec une agilité et une légèreté surprenantes.

Et, pour terminer, la question anxieuse : « Mais pourquoi donc tout nus, entièrement nus » Et la réponse est claire : « A quoi nous servent nos vêtements lourds pendant la belle saison et à l'époque où nous sentons le plus combien ils sont encombrants? Certainement, pas nus pour nous promener dans les rues et les places de nos grandes villes, pas nus pour traverser la Potsdamer Platz à Berlin, mais assurément nus, complètement nus, sans slip, sans caleçon de bain, quand nous sommes en plein air, dans la liberté des bois et aux bords de nos lacs, à nos baignades du week end. »

MAX KAUFFMANN.

Lettre à M. M. K. de Mongeot. *Vivre*, 15 août 1930.

» Fumez-vous?
» Buvez-vous de l'alcool?
» Avez-vous des parents et des amis dans notre association?
» Pratiquez-vous la culture physique? De quelle façon?
» A quelles associations similaires appartenez-vous?
» Après un examen d'au moins trois mois, la section intéressée décide par vote secret de l'admission, qui doit être approuvée par la section centrale.
» Les intéressés sont prévenus par écrit de la décision prise; aucune explication ne leur est donnée en cas de refus. » (1).

Cet exposé se passe de commentaires, quelles garanties meilleures peut-on exiger de la vie et de la moralité des nouveaux membres?

Ne soyons nullement étonnés si, à l'heure actuelle, il existe plus de 300.000 nudistes en Allemagne. Chiffre important et cependant exact! Encore qu'il ne comprenne que les affiliés à des clubs sans tenir compte de tous ceux, et ils sont légion, qui pratiquent individuellement ou en famille.

On est arrivé dans ce pays à prouver que le nudisme n'a rien d'immoral, merveilleux résultat si l'on songe qu'il a fallu démolir l'échafaudage, certes fragile, des préjugés, patiemment élaboré depuis des milliers d'années.

L.-Ch. Royer, qui fit un voyage d'études dans les parcs de libre-culture en 1929, conclut : « Mais je tiens à le dire tout haut; la pratique de la nudité, telle que s'y livrent les naturistes allemands, ne m'est jamais apparue comme un sujet de scandale, ni comme la cause d'un dérèglement des mœurs. »(2).

---

(1) Cité dans *La Nudité et la Santé*.
(2) L.-Ch. Royer, *Au Pays des hommes nus*, Les éditions de France.

DANS LES PAYS NORDIQUES (1)

> ...Elle n'eut pas de mot pour qualifier cette coutume des vieilles civilisations, qui consiste à unir pour la vie deux inconnus, à jeter dans le lit nuptial un homme en habit noir et une jeune fille voilée, à dire à celle-ci : « Tu es sa femme », à celui-ci : « Tu es son mari », avant que leurs goûts, leurs affinités, leurs convenances physiques, se soient affrontées dans un essai loyal.
>
> Maurice BEDEL, *Jérôme, 60e latitude nord.*

Le nudisme dans les pays scandinaves n'a pas la valeur systématique qu'il a prise, ces derniers temps, en Allemagne. Depuis toujours les habitants de l'extrême nord, les Lapons particulièrement, s'adonnent au nudisme familial. Actuellement, laissant aux Lapons le bain de vapeur, les Norvégiens comme les Suédois prennent volontiers leurs bains de mer entre amis, jeunes gens et jeunes filles, entièrement nus. Survivance d'une tradition plutôt qu'un signe des temps nouveaux. Les mêmes pratiques se retrouvent, d'ailleurs, chez les Russes et il semble que l'on puisse dire que le nu est naturel aux habitants des pays froids, « l'héroïne de mon roman, me dit l'auteur de *Jérôme*, est naturellement impudique. Comme elle est fiancée, elle supprime, sans aucune arrière-pensée, de ce que nous appelons conventionnellement « vice » la frêle barrière de vêtements qui la sépare de son fiancé. Et vous comprenez qu'avec cet état d'âme, elle trouve tout aussi naturel de livrer à l'homme qu'elle aime cet objet sans grande valeur

(1) Je remercie M. le Professeur Johan Almkvist, de Stockholm, et M. Maurice Bedel des documents qu'ils ont bien voulu m'adresser.

qui est son corps. Oui, sans grande valeur, puisqu'elle l'a déjà bien des fois livré, tout au moins au regard, de ses frères, de ses amis, à l'occasion de bains collectifs, ce corps habituellement voilé prend aux yeux de la femme qui le cache comme dans un écrin, aux yeux de l'homme qui l'idéalise ne le voyant point, la valeur symbolique d'un bijou. Rien d'analogue dans les pays scandinaves où le nu collectif est mis en pratique dès l'enfance des individus. »

Ainsi les peuples nordiques n'attachent nulle importance à paraître dévêtus aux bains, aux sports, aux jeux.

Cependant le nu naturel tend à disparaître dans la famille scandinave, remplacé par le nu systématique, venu d'Allemagne. Il s'agit alors de nudisme et non plus de nudité pure.

Les Suédois le pratiquent plus volontiers que les Norvégiens; les Danois ne s'en occupent pas.

En Suède, une activité telle que le *Freiköperkultur* en Allemagne, n'existe pas. On n'y rencontre que de petites sociétés, ou réunions fort rares.

A Gothembourg (Göteborg), à l'ouest de la Suède, un clan nudiste s'est formé, en 1908, comprenant dix hommes et dix femmes. Ils possédaient une maison dans une île de cet archipel, vivaient comme Adam et s'adonnaient aux bienfaits de l'air et de l'eau en communauté de sexes. La maison se composait d'une grande salle commune où couchaient les vingt individus entretenant des rapports sexuels et vivant en union libre.

La population d'alentour, méfiante tout d'abord pour ces êtres qui étaient en marge de la société, finit par les entourer de considération et de respect, car aucune critique n'avait prise sur leur vie.

En 1912, cette petite société s'éteignit... faute d'adhérents à la suite de décès et de départs.

La grande île de Gotland, sur la mer Baltique, possède dans sa partie sud une colonie nudiste depuis 1927. Ses membres cultivent la terre, exécutent les durs travaux des temps

préhistoriques. Toujours en nudité intégrale, ils vivent ensemble, hommes, femmes et enfants.

Malgré le climat rigoureux qui sévit en Suède, les habitants se baignent nus en toutes saisons. Les journaux et les revues s'occupent très peu de la question. En 1930, un médecin suédois a écrit un article sur l'utilité d'être nu : *Influence de la lumière, importance de s'aguerrir au froid.*

Quelques auteurs et poètes recommandent la nudité au peuple. Ellen Key avec son livre; *Livslinger* (direction de la vie); les poètes Gustaf Fröding, *En morgondröns (un rêve du matin);* Victor Rydberg, *De bodande barnen* (les enfants baignants), qui prend comme thème une citation de Göethe : « Und jene himmlischen Gestalten die fragen nicht nach Mann und weib ». Mais ce qui préoccupe les médecins scandinaves et même les pouvoirs publics de ces pays, c'est l'éducation sexuelle. Le Professeur Johan Almkvist, de la Faculté de Stockholm, a écrit de nombreux articles sur cette importante question. Des conférences sont faites au peuple sur tout ce qui touche la vie sexuelle, on les leur distribue ensuite, traduites en français, anglais, allemand et intitulées : *Conseils à la jeunesse.*

Ce sentiment puissant, qui attire l'homme et la femme l'un vers l'autre, l'appel du sexe, est une des impulsions les plus puissantes dans la vie de l'individu, aussi bien que dans les efforts et le développement de l'humanité entière.

La génération montante doit savoir comment ces relations entre l'homme et la femme devraient se développer dans notre civilisation, pour conduire au bonheur de l'individu aussi bien qu'à celui du peuple. Autrement des conséquences, malheureusement, pourraient facilement en être le résultat à la fois pour la société et pour l'individu. Il faut donc absolument que la génération plus jeune soit renseignée à ce sujet.

Tout rapport sexuel rend l'homme et la femme responsables, non seulement l'un vis-à-vis de l'autre, mais aussi de la descendance qui pourrait naître de tels rapports. Eviter cette responsabilité doit être considéré comme un acte immoral, un de ceux dont personne ne doit se rendre coupable.

Toute relation sexuelle, soit dans le mariage, soit en dehors de lui, peut être la cause directe de troubles et de souffrances. *Rendez-vous pleinement compte de cela et ne pensez pas que des relations intimes entre un homme et une femme* soient *seulement pour le plaisir.*

Certains résultats non désirés des relations sexuelles peuvent être prévenus et chacun a le droit de les éviter, *mais on ne doit pas avoir de rapports sexuels avec une autre personne sans comprendre entièrement sa responsabilité.*

Chacune des deux parties a le droit de demander la sincérité absolue de l'autre, et c'est une faute grave de se dissimuler l'un à l'autre ses « incapacités » (c'est un cas fréquent). C'est aller vraisemblablement au désastre.

Responsabilité et considération vis-à-vis de l'autre sexe et de la descendance, une honnêteté absolue pour soi-même, sont donc les exigences morales des relations sexuelles.

Vis-à-vis du sexe opposé les obligations morales sont par conséquent :

1° Etre fidèle pendant la période où l'on a des rapports (c'est le meilleur moyen d'éviter les maladies vénériennes), et prendre toujours en considération les sentiments de l'autre partie toutes les fois qu'il y a commerce (charnel);

2° Ne pas laisser le partenaire souffrir seul des conséquences éventuelles de ces relations;

3° Ne persuader ou séduire personne en vue de rapports ou d'autres actes sexuels par une attitude trompeuse, par la ruse, la frayeur, des menaces ou la force, etc.;

4° N'exposer jamais l'autre partie aux risques *d'infections*, donc n'entrer jamais en rapports sexuels avec quelqu'un sans être absolument sûr qu'on est indemne de toute maladie vénérienne. Une maladie vénérienne peut détruire la santé, et, aux yeux de la loi de quelques pays, celui qui transmet une telle maladie peut être frappé d'une peine allant jusqu'à deux ans de travaux forcés.

Vis-à-vis de la descendance les obligations morales sont :

1° Ne pas engendrer d'enfants, s'il est probable qu'ils seront atteints de faiblesse ou de tares congénitales où si l'on n'a pas les moyens de subvenir à leur existence ou à leur éducation. Dans ce cas, et si l'abstinence est impossible, on doit employer des moyens préventifs pour qu'il n'y ait pas conception. L'avortement est illégal dans beaucoup de pays, et c'est une opération dangereuse pour la santé d'une femme;

2° Ne pas esquiver ses devoirs de père ou de mère, etc.;

3° Eviter tous rapports qui rendraient incertaine l'identité du père.

Pour soi-même, cela implique honnêtement :

1° Ne pas entrer en rapports intimes avec l'autre sexe seulement pour le plaisir ou si l'on est en quelque manière un anormal sexuel (aberration assez commune aussi bien chez l'homme que chez la femme) et ne pas cacher ses incapacités à l'autre partie;

2° S'assurer toujours d'une aide experte et compétente pour soigner les maladies infectieuses dont on pourrait être atteint, afin de ne pas les transmettre à son partenaire, etc.;

3° Eviter tout acte sexuel de nature à léser les organes reproducteurs, les facultés génératrices et la santé en général de la descendance. Ces lésions peuvent provenir de maladies infectieuses, d'orgies sexuelles, d'onanisme exagéré ou de rapports sexuels avant que le corps n'ait atteint, non seulement son plein développement, mais encore une résistance suffisante, ce qui ici, dans le nord de l'Europe, arrive rarement avant l'âge de 17 ans pour les femmes et de 19 pour les hommes, souvent quelques mois et quelquefois seulement plusieurs années plus tard.

Ces règles doivent être suivies par tout individu, à moins de nuire à soi-même ou à ses semblables pendant sa vie sexuelle. Réflexion, contrôle de soi, et dans une certaine mesure, se restreindre, sont donc nécessaires. De même qu'un homme s'efforce de maîtriser ses muscles, de même il doit essayer de devenir le maître de son instinct. Ainsi s'acquièrent une volonté et un caractère forts. Les boissons alcooliques, même en petite quantité, la littérature obscène, les mauvaises compagnies et plus spécialement une vie oisive, rendent la modération plus difficile, et doivent par conséquent être écartées.

Cultivez des qualités comme l'amitié, la cordialité, l'amour du travail, l'intérêt social pour remplir votre vie intellectuelle, car sans ces intérêts, les instincts maîtriseront votre existence.

Une personne qui applique ces règles a le choix strict d'arranger suivant son goût personnel sa vie avec le sexe opposé, sans être taxée d'immoralité. Mais pour atteindre le parfait bonheur, il faut quelque chose de plus.

Le commerce charnel, en lui-même, n'est pas immoral ou mauvais; c'est l'expression d'un désir naturel, un besoin, qui est, au surplus, d'intensité variable avec chaque personne. Pour s'élever au niveau d'une éthique idéale, il doit se développer dans l'amour. *C'est seulement par ce mode de développement qu'on pourra éprouver un bonheur sexuel purement humain.*

Entre deux amants, le commerce physique doit signifier le plus haut plaisir que la vie puisse contenir, et comme tel, cela devait procurer un développement spirituel. Un commerce purement sexuel, sans amour, pourrait arrêter, d'autre part, le développement intellectuel d'un homme.

A quelque âge qu'un jeune commence à ressentir l'excitation sexuelle, il ne doit pas, pour la sauvegarde de son propre bonheur, en rechercher la satisfaction jusqu'à ce qu'il soit question d'amour véritable.

Si l'on désire arriver au vrai bonheur, l'amour véritable est essentiel, non seulement un amour qui cherche principalement sa joie dans l'étreinte d'un autre être, mais un amour qui crée en plus un *esprit de sacrifice* entre les deux

partenaires, et développe une harmonieuse vie spirituelle. C'est le fondement d'un bonheur durable. Ne croyez pas qu'un agréable visage ou beaucoup d'argent soient une garantie de bonheur futur. Cherchez un brave cœur et une possibilité de progrès.

Ce ne sont pas que les sentiments, mais aussi un jugement sûr, qui aident à choisir une personne digne d'amour. Une telle personne peut être difficile à trouver, mais dans l'attente de l'amour il y a quelque chose de prenant et d'admirable. Le contrôle de soi donne la force.

Se jeter sans réfléchir dans les bras d'un membre de l'autre sexe, simplement à cause d'une passion soudaine, est un acte dont on pourrait se repentir amèrement. *Considérez-vous trop bien pour cohabiter avec un être qui vous est psychologiquement inférieur. L'amour est une chose trop haute et trop belle pour être prodiguée à n'importe qui.*

Celui qui a commencé sa vie sexuelle par l'instinct seul doit s'efforcer de l'affiner.

On ne pourra jamais assez mettre en garde contre la prostitution, cette affreuse maladie sociale.

Le mariage doit être, aussi bien pour l'individu que pour la masse, la meilleure forme de relations sexuelles. Dans le mariage, l'amour entre deux êtres peut se développer calmement, aboutissant à l'*amour familial,* si important à tous points de vue. C'est le fondement de la puissance et du bonheur d'un peuple. Tout ce qui est empêchement à l'amour familial est hostile à la société. Le mariage sans amour charnel et fondé uniquement sur l'amitié et le respect réciproque peut s'épanouir en *amour familial.* De l'autre côté, il existe beaucoup de mariages qui en sont dépourvus et ne sont pas heureux. La tromperie quand on contracte mariage peut en faire un piège dans lequel une des parties sera prise. Les mariages d'argent sont appelés, à juste titre, la prostitution des riches. On rencontre aussi des mariages sous le couvert desquels on trouve les formes les plus cyniques de l'immoralité. Donc le mariage, en lui-même, n'a pas une va-

leur idéale. C'est uniquement les cas des mariages où l'amour de la famille et la recherche d'un idéal moral ont grandi. Il ne faut pas croire que seul le mariage améliore. La cérémonie du mariage tire son importance de sa solennité et de son charme.

Tout le monde ne peut pas se marier. Quelques-uns ne veulent qu'un mariage d'amour pur, mais ne le trouvent jamais; d'autres aiment trop la liberté, d'autres n'y parviennent pas. De toutes façons, beaucoup d'hommes et de femmes restent célibataires. Mais même si certains d'entre eux s'arrangent de mener une vie restreinte, pour d'autres c'est une impossibilité en dépit des meilleures intentions, à cause d'un puissant instinct sexuel. Instinct qui peut, si les relations conjugales sont interrompues pour quelque raison, forcer un des conjoints à en rechercher la satisfaction en dehors du mariage.

Par conséquent, il y aura toujours des rapports en dehors du mariage. Ce n'est pas de l'immoralité, car la vie sexuelle est aussi morale dans le mariage qu'en dehors de lui, aussi longtemps qu'elle remplit les exigences de responsabilité entre les deux parties et vis-à-vis des autres mentionnées plus haut. Les mariages qui ne remplissent pas ces obligations sont immoraux et la prostitution plus que tout.

Parmi les différentes formes d'amour libre, il y en a qui ne remplissent pas ces conditions de moralité et qui sont plus ou moins de la prostitution. Mais il y a, également, des cas d'amour libre qui y souscrivent. Une union libre devient morale par des buts non égoïstes, un amour vrai, par la considération dont j'ai parlé antérieurement, par l'honnêteté et par l'élargissement de l'amour charnel en amour familial.

Le Professeur Almkvist conclut ainsi : « *C'est le cœur et l'âme, non la forme, qui décident si l'union de l'homme et de la femme est morale ou immorale.* » [1].

---

(1) Traduit par J.-H. Blain.

EN AFRIQUE (1)

Tous les coloniaux du bord conseillent de se méfier de l'indigène, s'il est habillé. « Plus il a de vêtements, disent-ils, plus il est crapule. »

Paul Morand, *Paris-Tombouctou*.

Dans certaines de nos possessions d'outre-mer, quelques peuplades arriérées vivent encore à peu près ou complètement nues.

C'est ainsi, par exemple, qu'en Océanie, en Polynésie, en Malaisie et principalement au Congo et en Afrique occidentale, des groupements indigènes pratiquent un nudisme intégral transmis de temps immémorial par leurs ascendants. Donc, simplement par tradition et non par genre, par « snobisme » encore moins par nécessité de se plier à une mode capricieuse, ces peuples vivent en marge de nos préjugés.

En Afrique noire, c'est surtout dans la Côte d'Ivoire, dans la Casamance (en bordure de la Haute-Guinée), dans la Haute-Volta, que l'on constate la présence de ces petits groupes spéciaux ethniques, émergeant, comme des îlots, de l'ensemble des autres populations autochtones.

Ce sont : A la Côte d'Ivoire, les Korogos, habitant le cercle de Kong (dans le nord de cette colonie);

En Casamance, les Balantes, les Mankaïgnes, les Koniaguis (provenant de la Haute-Guinée), ces derniers enfermant leur appendice caudal dans un tube de bambou ou une tige de gros mil (sorgho);

(1) Renseignements fournis par mon ami M. Georges Maderon, administrateur des colonies, en service à Gaoua et Kampti (Cercle du Lobi, Haute-Volta).



Les « Bobos » en Haute-Volta considèrent par tradition que le noir est toujours habillé !

Ribo (p. 94)

En Haute-Volta, d'abord la race Bobo (dans le cercle du même nom) observant une nudité presque complète. Mais c'est dans le cercle de Gaoua (ou du Lobi), limitrophe de la Côte d'Ivoire et de la Gold-Coast anglaise, que l'on trouve un important groupement de nudistes, composé des tribus farouches des Lobis, des Birifons et des Dagaris.

Les Lobis sont les plus nombreux : robustes, de haute taille et de mine fière, ils se complaisent dans une indépendance complète et s'isolent dans leurs montagnes en un habitat partagé en menus compartiments par les vallées boisées, les halliers coupés de torrents profonds où nul conquérant aborigène ne put jamais les asservir.

Ils vivent nus, rarement circoncis (comme le sont généralement les peuplades de la Côte occidentale africaine), l'appendice caudal presque toujours relevé à hauteur de la taille par une cordelette ceignant les reins.

Ils peignent leur corps pour les batailles rangées qu'ils se livrent de voisin à voisin, pour des motifs souvent futiles (divagation de bétail ou rapt d'animal, feu de brousse maladroit, empiétement minime sur le droit de possession d'un terrain de culture, enlèvement de femme, etc.). Ne quittant jamais arcs et flèches, toujours à demi tirées du carquois et empoisonnées au strophantus (poison végétal violent agissant en 10 minutes et dont les effets foudroyants ne peuvent être annihilés que par l'acide tanique), ils sont d'une adresse remarquable aussi bien sur l'adversaire que sur les animaux sauvages qu'ils forcent à la course avec leurs chiens.

Les femmes, le crâne très souvent rasé, vont nues, ceinturées de fines cordelettes et portant pour plaire aux hommes de petits plateaux de bois ou de pierre aux lèvres et des dessins en relief sur le corps.

A l'occasion de certaines cérémonies (mariages, tam-tam, marchés...), elles se parent par devant et par derrière d'une touffe de feuilles vertes glissée dans les cordelettes de la ceinture, les tiges placées en haut.

Aux jours de deuil, la veuve *lobie* se recouvre entièrement

le corps d'une forte couche de cendre qu'elle conserve, selon le rite, le laps de temps imposé.

Le principal attribut de beauté des femmes réside dans leur système pileux, qu'elles lissent sans la moindre impudeur aux yeux de tous avec un peigne à 4 ou 5 pointes allongées, fait en bois ou en cuivre et qu'elles portent suspendu autour du cou. Il n'est d'ailleurs pas rare, dans ce même ordre d'idées, quand les circonstances l'exigent (au cours d'une palabre ou d'un interrogatoire, par exemple), de les voir satisfaire naturellement et *sans aucune espèce de honte*, un petit besoin personnel, debout, le bassin rejeté en arrière, le bras reposant sur les cuisses légèrement infléchies pour... cette impérieuse opération.

Quoique vivant nus, hommes et femmes lobis ont pourtant le curieux souci de protéger leur postérieur du contact de toute impureté.

Lorsqu'ils se déplacent, ils se munissent souvent d'un petit tabouret en bois étroit et allongé, à deux pieds sur le devant et une queue légèrement recourbée à l'arrière, permettant son équilibre sur lequel ils s'assoient en cours de route ou en station sans s'exposer ainsi à salir leur épiderme.

Ce tabouret, qui porte parfois à l'avant une tête d'homme sculptée, est généralement placé sur leurs épaules, la queue en bas, et peut à l'occasion leur servir de casse-tête ou de massue.

« Aussi indépendantes de caractère que les hommes, elles sont, en général, à la source des conflits de famille, écrit à leur sujet le romancier R. Randau [1]. Il y eut naguère une bataille rangée, provoquée, dans un canton, par le caprice d'une beauté. Huit archers tués et soixante-trois blessés gisant sur place prouvaient combien fut acharné le combat. Albert Londres, qui passait par là en ma compagnie, voulut qu'on lui présentât la donzelle. A son aspect, il demeura épouvanté : elle avait le corps orné de soleils rayonnants, de zébrures et de zigzags en relief et les lèvres distendues par des plateaux. Il confessa, ce jour-là, avoir petite idée de l'esthétique des sauvages. Personnellement, poursuit Randeau, j'avoue d'avoir les Lobis en particulière estime. Ils constituent un beau type d'humanité. Hommes de haute taille, bien découplés, laborieux, énergiques, ils donnent chaque année à notre armée coloniale de nombreux volontaires. Ils aiment le combat et sont, en toute circonstance, d'une bravoure magnifique. Dès leur arrivée au corps, ils sollicitent d'être envoyés au Maroc ou en Syrie, pays où l'on a encore la chance de rencontrer un ennemi. »

(1) Administrateur des colonies, actuellement en Haute-Volta.

Un dernier trait indiquera, en terminant, combien ces peuplades observent jalousement les règles traditionnelles de leurs tribus. G. Maderon, administrateur des colonies, ayant commandé la région de Kampti (cercle de Gaoua), raconte que « rentrant un jour de tournée avec ses lobis portant les bagages sur la tête et, arrivant à son poste après une longue et chaude étape pendant laquelle ses porteurs n'avaient ni bu ni mangé (et ils marchaient pourtant à une allure bien supérieure à celle d'un cheval allant au pas allongé), ceux-ci, après avoir déposé les cantines devant la Résidence et s'étant allongés à l'ombre, refusèrent, bien qu'à jeun, de toucher aux aliments que les épouses des miliciens s'empressaient d'apporter à leurs maris formant l'escorte du Résident.

» L'unique raison était que les mets avaient été préparés par des femmes vêtues de pagnes ou d'étoffes, habitant le camp avec leurs époux. (Elles étaient de races différentes de la leur : dioulas, peulhs, toucouleurs, mandès ou autres.)

» Ce n'est que longtemps après, quand des femmes lobies parfaitement nues, du petit groupement au pied de la falaise du poste, leur apportèrent les boules de mil pilé ou de farine de nété, qu'ils se précipitèrent sur cette pitance tardive pour rassasier leur faim. »

Il n'est donc pas étonnant, après ce qui précède, de constater chez ces primitifs de nombreux cas de tuberculose, de

congestion pulmonaire, de bronchite, etc. provoqués par les refroidissements subits, consécutifs aux tornades et aux pluies d'hivernage ou par la température parfois basse (+ 10 degrés) de certaines matinées de la saison sèche (novembre-mars).

On note également une sérieuse mortalité infantile, par suite du défaut de tout vêtement aux nouveau-nés. Les mères de famille lobies portent leur poupon — contrairement à leurs congénères autochtones qui, en général, les placent dans le dos à cheval sur leur croupe et retenus par le pagne ou par un morceau d'étoffe — dans de petites corbeilles en osier, fixées par une courroie autour du cou et se déplaçant à volonté à droite ou à gauche du corps, à proximité du sein qui peut être ainsi « déposé » naturellement devant leur petite bouche avide. Et, à certains époques, la sensation du froid est telle, pour eux, que les travailleurs des deux sexes, arrivant le matin sur les chantiers administratifs, sont dans l'obligation de replier leurs bras en croix sur la poitrine et les épaules, ou de prendre dans leurs mains un tison rouge qu'ils promènent alternativement devant leur abdomen ou leur gaster pour se donner une illusion de chaleur. Les plus vieux d'entre eux, ou les plus malins (surtout parmi les chasseurs) se revêtent, à cette époque de l'année, d'une peau de bête : antilope, sanglier, chèvre, mouton, qu'ils suspendent autour de leur cou et font passer négligemment, de temps à autre, du côté pile ou côté face.

Mais c'est là une exception, et on cite, à ce propos, l'insuccès notoire d'un administrateur ayant longtemps commandé le cercle de Gaoua, où il avait précédemment servi comme officier. Il ne put jamais obtenir d'autre « uniforme » de ses assesseurs indigènes du tribunal, malgré qu'il leur ait fait confectionner, à ses frais, pour les séances judiciaires, des pagnes ou des vêtements en étoffe qu'il pensait appropriés décemment aux fonctions importantes dont ils étaient officiellement investis. Et il continua alors philosophiquement, seul

de tous les membres du tribunal, des parties, des témoins et du public, à siéger vêtu quand il devait rendre la justice dans cette région aux mœurs spéciales où ses singuliers administrés paraissaient, et bien à leur insu, vouloir justifier la légende de certain dicton connu qui, péremptoirement, affirme que « le noir est toujours habillé!... »

EN FRANCE (1)

Je songe, en regardant ces corps de femmes qui se présentent autour de moi de face, de dos ou de profil, et qui passent parfois si près que je suis obligé de me reculer pour ne pas les toucher, qu'il leur a fallu de l'héroïsme la première fois qu'elles se sont dénudées au milieu d'une foule, qu'elles se sont attaquées au plus brutal, au plus tenace des préjugés, qu'elles ont bravé la réprobation quasi générale, la critique infamante, la lourde plaisanterie et même les menaces les plus directes et concrètes des autorités. Plus encore, lorsqu'elles ont dompté la force atavique du préjugé dans leur chair.

Henri BARBUSSE.

Le nudisme, en France, n'est point récent, car de tous temps, chez nous, adeptes de la libre culture ont pratiqué soit individuellement pour la plupart, soit en petit comités disséminés sur les plages ou dans des propriétés privées.

Le Docteur Carton de Brevannes fut un des premiers, avec son important solarium, a guider les esprits et les corps vers la lumière.

Mais, prônant l'usage du cache-sexe, le terme de nudisme ne peut s'appliquer à ses théories, que l'on groupe sous celui plus rationnel de naturisme.

De même le lieutenant de vaisseau Hébert, qui fonda avant la guerre, à Reims, son merveilleux collège d'athlètes. Lui aussi est ennemi de la nudité intégrale.

Les Docteurs G. et A. Durville, dans leur « Ile de Physiopolis », continuent cette tradition, estimant que l'on s'exhibe devant ses semblables plus facilement les organes génitaux couverts qu'en les laissant dévoilés.

(1) Documentation de M. M. K. de Mongeot, directeur-fondateur de *Vivre intégralement*.

Ils furent tout d'abord nudistes; mais le préfet de police ayant interdit dans les kiosques l'exposition de *La vie sage* comme celle du reste de *Vivre*, ils transformèrent leur « Ile des hommes nus » en « Ile des hommes et des femmes en maillot de bain ».

Le nudisme, tel qu'il est pratiqué en Allemagne, a vu le jour dans notre pays sous l'énergique impulsion de M. M.-K. de Mongeot, qui s'est élevé avec courage contre les préjugés de notre siècle.

Mais pour que pareille doctrine s'implante chez un peuple essentiellement catholique, encore tout imprégné de morale, religieuse, il fallait beaucoup de tact et ne pas froisser les innombrables susceptibilités. Aussi, au début, en collaboration avec le Docteur Marcel Viard, entreprend-il de remettre en honneur la gymnastique antique, pour le développement harmonieux de l'être, basé sur les plans de la personnalité : plans physique, mental et sentimental.

C'est à cette époque, en 1926, qu'il fonde la revue *Vivre*, organe depuis lors de la libre culture, et comprenant comme collaborateurs des personnalités du monde médical et littéraire.

A la suite du procès intenté au danseur Malkovsky, qui avait eu l'audace de danser en slip au théâtre des Champs-Elysées, il songe alors fermement à réhabiliter la nudité intégrale.

Mal lui en prend, car ses adversaires lui écrivent qu'il « est à la solde de l'Allemagne pour démoraliser la France » !

Il ne se décourage point, et, continuant la bonne propagande, arrive aux résultats suivants établis par *Vivre* : il y aurait actuellement en France de 50 à 60.000 partisans de la libre culture. Parmi eux, 20 ou 30.000 pratiquent soit dans des centres étrangers ou français, soit en famille ou encore dans des petits groupements d'amis.

Quelle est donc cette doctrine qui, en si peu de temps et malgré de continuelles embûches, est arrivée ainsi à triompher même de sceptiques ?

M. M.-K. de Mongeot la résume très clairement dans son ouvrage en collaboration avec Ch.-Aug. Bontemps (1) :

« 1° Nous ne prétendons pas par la pratique de la nudité réformer l'humanité ni la rendre parfaite; nous affirmons seulement qu'elle est un moyen extrêmement efficace d'amélioration physique et mentale;

» 2° Les bienfaits physiques dus à l'exposition intégrale du corps à l'air et à la lumière sont incontestables. Chacun peut fairé l'expérience isolément, et c'est là justement une des raisons dont nos adversaires se servent pour nous combattre, en nous faisant remarquer qu'il n'est pas indispensable de se grouper pour bénéficier des avantages de ce principe d'hygiène.

Pour qui a pratiqué la nudité en commun, sans distinction de sexes, ne fût-ce qu'une heure, il n'y a pas de raison valable de condamner les réalisations mixtes; mais il y en a, au contraire, d'excellentes, d'ordre psychologique et matériel, de préconiser la pratique en commun;

» 3° La nudité étant asexuelle, elle libère l'esprit de toutes les pensées érotiques, fruits de la curiosité et de l'imagination. Ainsi, hommes et femmes deviennent de bons et sincères camarades. Ils apprennent à se mieux connaître, n'étant plus tenus à des réserves purement conventionnelles qui dressent toujours entre eux une barrière, à des obligations mondaines qui créent la nécessité de complimenter, souvent faussement, la femme avec laquelle on converse, sinon de lui faire la cour.

Une franche et joyeuse camaraderie, la prévenance, le respect, l'amabilité, voilà les sentiments qui se manifestent parparticulièrement dans un centre nudiste;

» 4° Il n'est pas donné à tout le monde de posséder une

(1) *Nudisme. Pourquoi. Comment*, éditions de *Vivre*.

propriété permettant de réaliser à l'abri des indiscrets. Il est donc indispensable de créer des sociétés, afin de réunir les fonds nécessaires à l'achat ou à la location d'un terrain clos;

» 5° Aussi invraisemblable que cela puisse paraître, l'esthétique dans un camp nudiste est une question de détail; je veux dire par là que les difformités ne se remarquent pas à première vue. Un groupe de personnes nues au milieu de la nature offre toujours un spectacle agréable, la couleur des épidermes s'harmonisant admirablement avec le décor champêtre. Ainsi, dans l'ensemble, les impulsions s'atténuent très sensiblement, et il faut qu'un être soit bien laid pour que ses attitudes et ses gestes n'offrent jamais quelque intérêt esthétique;

» 6° Une moralité parfaite règne dans les centres gymniques, toute discussion religieuse en est bannie; chacun peut donc, quelles que soient ses croyances, s'adonner à la nudité tout en restant en parfait accord avec sa conscience;

» 7° La pratique de la gymnité implique forcément celle de l'insolation, de l'aération cutanée qui oxygène abondamment le sang, de la culture physique et des sports. Voilà de quoi contribuer efficacement au bon équilibre physiologique de l'individu. »

Il ne faut pas alors s'étonner qu'avec de telles idées mises sainement en pratique, la Ligue Vivre, association culturiste des amis de *Vivre*, ait pris une telle extension.

Le comité comprend entre autres : le Docteur Marcel Viard, spécialiste de la culture mentale; le Docteur Diffre, qui s'occupe avec autorité des questions d'éducation physique; le Docteur Fougerat de Lastours, dont l'ouvrage, *L'homme et la lumière*, fait autorité en matière d'héliothérapie préventive et curative; le Docteur R. Sorel, qui traita durant la guerre des plaies par l'air et la lumière; le Docteur Charles Guilbert, radiologiste des hôpitaux; le Docteur Pierre Lépine, de l'Institut Pasteur; le Docteur Pathault, qui traite avec compétence des questions d'hygiène, d'aération et d'héliothérapie; le

Docteur Pierre Vachet, professeur à l'Ecole de psychologie, médecin psychiâtre.

Le premier centre gymnique en France a été fondé en mars 1928, au château de Garambouville, dans l'Eure, vieux castel bâti par le cardinal de Bourbon.

Il est admirablement situé, sur un plateau, loin des regards, ceint de murs élevés.

C'est là que se tint, en 1928, le premier congrès nudiste français, avec la participation des Docteurs Beltrami, Sorel, Vachet, du pasteur Huchet, de Ch-Aug. Bontemps et de M.-K. de Mongeot.

La Fédération des centres gymniques est divisée en régions dont les plus importantes sont celles de Paris, du Centre, de l'Est, du Midi, de l'Ouest, et surtout celle d'Algérie.

Les adeptes de Paris se réunissent au Solarium gymnique du Sparta-Club, qui fonctionne admirablement sous de hautes directives médicales... (1).

Des sociétés nudistes ont été créées à Marseille, Lyon,

(1) I. — Le « Sparta-Club » a pour but le développement harmonieux de l'être et le maintien de son bon équilibre physique, intellectuel et mental.

II. — Les adhérents s'engagent à faire les efforts nécessaires pour obtenir une amélioration de leur personnalité.

III. — Il est obligatoire, pour adhérer au « Sparta-Club », de fournir deux photographies d'identité, un certificat médical prouvant que le candidat n'est atteint d'aucune maladie contagieuse ou mentale, et toutes pièces propres à établir son identité et son honorabilité (extrait du casier judiciaire, carte d'électeur, livret de famille, carte d'identité de la Préfecture de police).

Le médecin du club, à défaut du médecin traitant, établira gratuitement le certificat médical.

IV. — Les femmes mariées devront joindre à leur demande d'adhésion l'autorisation maritale.

V. — Les mineurs ne pourront fréquenter le « Sparta-Club » qu'accompagnés de leurs parents.

VI. — Chacun des adhérents recevra une carte de membre portant sa photographie.

VII. — La direction décline toute responsabilité au sujet des blessures, dommages ou accidents dont pourraient être victimes les adhérents en courant, en sautant et en jouant.

VIII. — Tout acte, toute parole malséante, entraîneront le renvoi immédiat, ainsi que la non-observance des règlements, sans indemnité et sans recours possible.

Bordeaux, Nice, Strasbourg, Toulon, dans la plupart des villes groupant de nombreux participants.

Dans une région favorisée comme la Côte d'Azur, le Docteur Cahuzac, de Nice, s'efforce de faire pratiquer à sa clientèle des éléments d'une vie saine.

« Même dans ce pays de soleil, me dit-il, il y a fort à faire pour convaincre les gens qu'il est le meilleur générateur de santé. »

Il n'y a pas de centre de nudisme sur la Côte d'Azur. On y pratique l'insolation, non l'*héliothérapie*, sans aucune règle ni mesure, sur les diverses plages, et particulièrement à Juan-les-Pins à la fin du printemps et pendant la saison estivale, la plus mauvaise, de l'avis de ce Docteur. Quelques médecins seuls pratiquent et font pratiquer l'héliose thérapeutique, puisqu'il y a sur la côte près de 300 jours de soleil dans l'année.

Il existe quelques camps naturistes, qui sont plutôt des initiatives particulières : le camping végétarien, chemin du Riou, à Vence; l'établissement naturiste de M. Chauchon, domaine de l'Etoile, à Pessicart, près de Nice; on y pratique naturisme et végétarisme, mais pas le nudisme.

A Alger, le mouvement est extraordinaire de vitalité et de résultats. M. A. Rozée, avocat, qui le dirige avec compétence, m'écrit (1) : « Depuis neuf mois, notre groupement se développe avec succès, par un choix sévère et de proche en proche. Notre société d'Alger sort chaque dimanche, de 7 à 9 heures le matin à la plage, l'après-midi au stade.

» Une fois par mois, nous faisons une grande excursion en montagne, de deux ou trois jours quand cela est possible. A partir de la semaine dernière, nous faisons de plus une sortie à la mer le jeudi après-midi. En février, nous commencerons les exercices gymniques en ville. Il y a de petits groupes culturistes, trop éloignés de nous pour se joindre à nos sorties, et qui réalisent séparément avec succès.

(1) Lettre du 27 novembre 1930.

» Partout les résultats sont excellents; quand on revient un peu fatigué d'une saine fatigue, on est enchanté de sa journée, et on pense au dimanche suivant. Pour les nouveaux adeptes, l'initiation au bain d'air intégral est facile et rapide. La plus grande correction est de règle chez nous.

» Jeux, bains de mer, courses, sauts, etc., alternent sans interruption toute la journée. De personnes faibles et fragiles, nous avons fait déjà des personnes fortes et résistantes. On arrive à rester nu sous le soleil toute la journée, sans inconvénients.

» Pour le froid, l'accoutumance est plus difficile : certains arrivent à prendre des bains de neige et des bains de mer l'hiver, d'autres non.

» Notre belle Algérie, où il n'a pas plu depuis six mois, est un pays merveilleux pour le mouvement culturiste. »

AU JAPON (1)

Le nudisme au Japon est trop bien exposé dans l'article suivant pour que je me permette le moindre commentaire. Il est dû à M. Abel Zaïre, qui est allé enquêter au pays du soleil levant :

« Certains ignorent combien le Japonais est robuste et résistant à la fatigue, malgré sa petite taille. Comme résultat d'une enquête que j'ai faite moi-même au Japon, et à la suite de conversations avec des docteurs et des hommes compétents, j'ai recueilli les données que voici :

» Quelques-uns attribuent la vigueur du Japonais à un certain nudisme pratiqué depuis des siècles; très peu pensent que les bains très chauds et fréquents en sont la cause; d'autres enfin pensent que la vie dure que mène le Japonais en son pays a tout fait. Le Docteur Asaka, de Tokio, m'a semblé résumer le mieux l'ensemble de la question et concorder avec mes informations personnelles :

« Tous les Japonais ne sont pas robustes, dit-il, bien que » ce soit la majorité. La pureté exceptionnelle de l'air est » pour beaucoup dans cette santé; l'air salin vivifiant pénètre » partout, les vêtements étant larges et flottants, les dessous » chez le peuple inexistants. Ajoutez à cela que le climat est » rude au Japon, les sautes brusques de température, de jour » et de nuit, considérables. C'est comme un massage que su- » bit le corps; douche froide après douche chaude et vice » versa, d'où réaction fréquente de la peau. Les courants

(1) Paru dans *Vivre*, 1er novembre 1930.

» d'air dans les maisons sont à l'état continu. Ce ne sont pas » les frêles murailles de papier ou de briques minces qui » peuvent protéger. Le Japonais s'endurcit comme s'endur- » cit le marin.

» Le malheur est que, depuis les temps les plus reculés, » l'usage des bains très chauds soit intervenu. Par le temps » froid et même sans froid, le Japonais va chercher dans cette » cuve brûlante, où il se tasse avec sa famille, les calories » que ne lui procure pas le foyer. C'est un surmenage exa- » géré pour la peau, qui, peu à peu, prend un aspect terreux » et légèrement plissé qui donne un air vieillot. »

» Ainsi, d'après ce docteur, le climat et l'aération intense sont cause de santé, les bains chauds causent de graves dommages. Un autre docteur m'a parlé de la question du travail :

« Chez nous, dit-il, la majorité travaille trop, et il faut attri- » buer à cela (les bains chauds y contribuent aussi) la peti- » tesse de la taille encore plus marquée chez la femme que » chez l'homme. Il y a surmenage exagéré dès l'enfance dans » la masse du peuple. Cela est déplorable, et, d'ailleurs, l'on » a commencé à y remédier. Voyez, par exemple, ces nuées » de jeunes femmes qui charbonnent les navires de passage; » ce sont des centaines de tonnes qui leur passent par les » mains en quelques heures. C'est un effort hors de propor- » tion avec les forces de leur sexe.

» A la campagne, même spectacle : à la femme les gros » travaux. Et c'est elle qui enfante; croyez bien que le petit » Japonais de 3 ans en a vu de dures! Les faibles ne résistent » pas. La nourriture chez beaucoup est insuffisante pour le » travail fourni. Insuffisante ne veut pas dire en quantité » mais en qualité nutritive. »

» Qu'a-t-on fait pour remédier à cet excès de travail ? Peu de chose. Les usines se remplissent de jeunes filles et de jeunes femmes qui, fort peu vêtues en été et trop en hiver, respirent ce que nous connaissons trop dans notre pays.

» Quant au monde des étudiants et jusqu'à l'école enfantine, les conditions sont bien différentes. A la suite du régime adopté : grand air, exercices obligatoires prolongés, bains, douches froides, jeux de plein air, l'aspect général de la figure a changé; chez beaucoup l'on voit de beaux jeunes gens des deux sexes et la taille a augmenté en moyenne de 6 centimètres en vingt-cinq ans; c'est un fait acquis.

» Il me restait à interroger un chef d'une institution qui contient plus de 2.000 élèves fréquentant les cours. Il s'agissait de savoir, sujet délicat, si, disons les excès sexuels, chez la jeunesse, n'étaient pas cause de cette dégénérescence et par contre la préservation une cause de rajeunissement. Telle était bien sa pensée que je résume. La vie dans la famille n'a pas de secret; les cloisons de papier de soie, mouillées du doigt, livrent tous les secrets. L'enfant, comme l'homme, est indifférent à la nudité complète. Seulement, à l'âge nubile, 12 à 13 ans chez les filles, 12 à 14 chez les garçons, l'instinct prend le dessus sur la raison et nous voyons que les corps souffrent et que l'intelligence subit un temps d'arrêt pour ne pas dire plus. A 15 ou 16 ans, repus et blasés, ils se ressaisissent, et c'est le travail intense de l'esprit; tout est sacrifié à la formation d'un avenir. Les mesures prises : développement des sports, etc., orientent le plus souvent l'étudiant vers la vie sage, et, alors, s'épanouit l'homme complet. S'il faut attribuer en Europe latine à un atavisme religieux notre pudibonderie exagérée et néfaste, il faut lui attribuer par contre cette réserve qui fait que des hommes, des femmes, des enfants nus, peuvent, chez nous, être mis en présence tout en gardant le respect les uns des autres, et cela fait l'agrément d'une société nudiste de plein air, aussi bien que familiale, le milieu étant policé et de bon ton. Malheureusement, me disait un avocat de Nagasaki, il n'en est pas de même dans le milieu japonais pur sang. Le respect de la femme (l'estime si vous voulez) et de la jeune fille manque le plus souvent, sauf dans la haute classe ou le milieu cosmopolite.

» Est-il nécessaire de tirer les conclusions de cette enquête ? Nos lecteurs le feront certainement d'eux-mêmes en se remé-

morant tout ce que *Vivre* n'a cessé de dire et de redire de l'hygiène corporelle (culture physique, bains, aération, irradiation, culture mentale, morale sexuelle, etc.). Ils verront que cette enquête apporte une confirmation absolue aux thèses de la libre culture physique et mentale pour lesquelles *Vivre* mène en France le combat. »

VII

L'éducation sexuelle par le nudisme.



Nudisme familial.

Ribo (p. 112)

Comment guérir l'obsession sexuelle si l'on ne crée l'éducation sexuelle? Et comment créer une éducation sexuelle heureusement efficace si l'on condamne la pratique de la nudité, qui tue la curiosité sensuelle chez l'enfant et supprime chez l'adulte les désirs malsains, fruits d'une imagination exacerbée par le demi-mystère qui voile une partie du corps?

M. K. de Mongeot.

La physiologie sexuelle est la base éducative des jeunes générations. Question vitale, d'un intérêt puissant; elle croupit dans l'ignorance absolue, parce que les parents, les éducateurs, n'ont jamais voulu et *ne veulent pas* prendre de responsabilités en la matière.

Et la vie va, se perpétuant, sous le masque de l'hypocrisie; on attend, ou plutôt on laisse aller ce lamentable état de choses par indifférence et par routine.

On émet, certes, des initiatives souvent excellentes, mais, lorsqu'il s'agit d'en revendiquer la paternité et sourtout de les mettre en pratique, chacun s'éclipse et « rentre dans sa coquille ». C'est un devoir aujourd'hui pour tout individu d'apprendre d'abord lui-même, de dévoiler ensuite à ses enfants le mécanisme de l'instinct et les troubles morbides qu'il peut engendrer.

Ainsi diminuera, pour le plus grand bien de l'humanité, le troupeau des obsédés, des pervertis, des dégénérés, cohorte de jeunes gens, esclaves de leurs désirs malsains, pauvres victimes d'un aveuglement entêté.

La première des conditions est de faire disparaître cette sensation de honte qu'éprouvent la plupart de nos semblables en présence d'un être nu : beau ou laid, harmonieux ou difforme. Sensation qui remonte à des millénaires, passée

dans les mœurs actuelles, et si fortement ancrée qu'un temps encore bien long s'écoulera avant de la dissiper.

Il ne doit plus y avoir à notre époque de tabous sexuels; laissons-les aux peuplades primitives de l'Afrique ou des lointaines îles du Pacifique. Nous sommes des êtres libres, sains, soucieux de notre équilibre physique, moral, avides de connaître le *pourquoi*, le *comment* d'une de nos plus importantes fonctions organiques et génésiques.

Un obstacle, considéré infranchissable, nous empêche de réagir et nous tient craintifs comme si nous menaçait « l'épée de Damoclès ». Voile impénétrable derrière lequel nous nous retranchons lorsque de trop précises questions nous embarrassent, exprimé par un mot : *Pudeur*.

Qu'une personne, nullement animée d'exhibitionnisme, vienne à se dévêtir au grand air, on verbalise au nom de la pudeur; que, pour profiter d'une cure de soleil, un individu prenne nu ses bains sur une plage, les mères de famille se récrient au nom de la pudeur. Que les jeunes enfants viennent à se promener, l'été, au bord de la mer, en complète nudité, un arrêté municipal « arrête » aussitôt cet outrage... à la pudeur!.

Convention, pure convention! La peau n'est-elle pas la même sur tout notre corps, et pourquoi ne peut-on pas montrer à tout venant celle de nos... fesses comme celle du visage? Pourquoi les cheveux sur la peau du crâne ne sont-ils pas indécents, puisque la même figuration sur la peau du pubis est regardée comme une horreur!

Qu'est-ce que cette pudeur qui se pose en gardienne farouche des vertus? Littré nous en donne la signification : Honte honnête causée par l'appréhension de ce qui peut blesser la décence.

Donc, il est certain que les organes sexuels sont les premiers visés, puisque s'attache à ces parties un caractère impur.

Et pourtant, ne devraient-elles pas être sacrées, elles qui fécondent et engendrent la vie? Et n'est-ce pas l'ancien culte phallique qui devrait revivre de nos jours comme aux temps de l'Hellade?

Havelock Ellis pense que la pudeur a son origine dans des causes bien définies [1] :

« 1° Le geste animal primitif du refus sexuel de la femelle lorsqu'elle ne se trouve pas en période de rut;

2° La crainte de causer du dégoût, crainte due originairement à la proximité des centres sexuels et des lieux d'excrétions;

3° La crainte de l'influence magique des phénomènes sexuels et les pratiques cérémonielles d'abord fondées sur cette crainte, puis devenant de simples règles de politesse, indicatrices et protectrices de la pudeur;

4° Le développement de l'ornement et du vêtement, agissant à la fois sur la pudeur qui repousse le désir sexuel du mâle et sur la coquetterie qui cherche à l'exciter.

5° La conception de la femme comme une propriété.

Quoi qu'il en soit, chaque point de notre corps qui provoque le seuil de l'émotion sexuelle est regardé comme indécent et doit être soigneusement caché. Une femme ne saurait, sans porter atteinte à la morale, découvrir sa gorge dans un lieu fréquenté. Et l'on admet pourtant qu'une mère allaitant son enfant dégrafe son corsage aux yeux du sexe fort!

On admet très bien qu'un lutteur, qu'un poids lourd, aux seins plus volumineux que ceux des femmes qui suivent la mode actuelle, s'exhibent en public...

Si l'on raisonnait alors « raisonnablement », eux seraient coupables de ne pas cacher une partie aussi avantageuse de leur anatomie.

Et je suis encore obligé, bien malgré moi, de rejeter la faute de cette fausse pudeur sur le christianisme.

Les prêtres condamnent le décolleté si minime fût-il, refusant la communion à des femmes, épouses et mères fort dignes de respect qui omettent de se présenter la gorge cachée par un manteau ou une fourrure. Seule la coquetterie ne perd jamais ses droits!

---

(1) Havelock Ellis, *La Pudeur*.

Elevé dans un collège de jésuites, je me vis certain soir adresser un blâme par le préfet de discipline pour avoir eu... l'impudeur de me glisser dans les draps tout nu!

Le docteur Vachet va plus loin : « Pour avoir méconnu la beauté et la grandeur de l'amour qui crée la vie et pour avoir inventé la doctrine du péché originel, le christianisme a conduit sûrement ses adeptes vers la dégénérescence physique dont nous voyons aujourd'hui les manifestations dans la tuberculose et le cancer, ces terribles fléaux, causes d'une mortalité effrayante. »

Il est en tout cas fort aisé de se rendre compte que les enfants ignorent la pudeur jusqu'au moment où ils fréquentent le catéchisme et où on leur inculque des notions de honte et de décence.

Regardez un tout jeune bambin, il montre sans aucune idée malsaine ses organes génitaux. Evidemment, il n'a pas l'âge de comprendre où est le bien, où est le mal, répondra-t-on.

Pourquoi le réprimander, le punir, le battre, alors qu'il serait si simple de lui faire voir avec tact et simplicité que ce qu'il montre là n'est ni mal ni laid?

Une regrettable association d'idées ne se formerait pas dans sa cervelle, et, sa soif de curiosité étant apaisée, il n'y penserait plus. Les médecins ne verraient pas arriver chez eux des parents affolés de constater parmi leur progéniture des perversions sexuelles et des désirs malsains.

Elles découlent de cette mauvaise éducation : lectures de livres ou de revues obscènes, rêveries solitaires, petits camarades... bien intentionnés, créent des troubles qui peuvent persister toute une vie.

Quel est celui d'entre nous qui n'a eu de ces conversations à mots couverts avec les grands, heureux de plastronner et faire montre de leur savoir sur l'amour, les sexes et la reproduction?

C'est pendant l'adolescence que l'on constate la pratique de l'onanisme solitaire et collectif « estimé en moyenne à 80 p. 100 d'enfants qui s'y livrent ».

Toujours par pudeur, ces enfants, devenus des jeunes gens, nullement en garde contre le danger des maladies vénériennes, contractent des affections qui peuvent en faire des tarés, des infirmes pour le restant de leurs jours.

Des plumes autorisées ont dressé le bilan tragique des névroses dues à l'obsession sexuelle. Ces livres, qui entrent en lutte avec la façade de la société, devraient être mis entre les mains de tous ceux capables de comprendre et de juger la vérité qu'ils contiennent (1).

L'éducation sexuelle peut aller de pair avec le nudisme. Montrer aux enfants que l'acte de reproduction, que les parties génitales, n'ont aucun caractère spécial, c'est leur enseigner que la nudité intégrale n'a rien de choquant, c'est effacer dès leur plus jeune enfance le terme de pudeur qui s'y rattache.

« A 4 ans, disait un vieux professeur au Docteur P. Vachet, mes enfants savaient qu'ils avaient été formés dans le ventre de leur mère. Ils savaient qu'elle avait beaucoup souffert pour les faire et les mettre au monde, ils ne voyaient là rien de honteux, ils n'en avaient que plus de vénération pour celle à qui leur vie avait coûté tant de douleur. »

Jean-Jacques Rousseau éducateur écrit (2) :

« Les instructions de la nature sont tardives et lentes; celles des hommes sont presque toujours prématurées. Dans le premier cas, les sens éveillent l'imagination; dans le second, l'imagination éveille les sens, elle leur donne une activité précoce qui ne peut manquer d'énerver, d'affaiblir d'abord les individus, puis l'espèce même à la longue. Les enfants ont une sagacité singulière pour démêler à travers toutes les singeries de la décence les mauvaises mœurs qu'elle couvre. Le langage épuré qu'on leur dicte, les leçons d'honnêteté qu'on leur donne, le voile du mystère qu'on affecte de tendre

---

(1) *L'Inquiétude sexuelle; Connaissance de la vie sexuelle; Remède à la vie moderne*, par le Docteur P. Vachet.

(2) J.-J. Rousseau, *Emile*.

devant leurs yeux, sont autant d'aiguillons à leur curiosité.

» De ces réflexions, je tire la solution de cette question si souvent agitée s'il convient d'éclairer les enfants de bonne heure sur les objets de leur curiosité, ou s'il vaut mieux leur donner le change par de modestes erreurs. Je pense qu'il ne faut faire ni l'un ni l'autre.

» Premièrement, cette curiosité ne leur vient point qu'on y ait donné lieu. Il faut donc faire en sorte qu'ils ne l'aient pas. En second lieu, des questions qu'on n'est pas forcé de résoudre n'exigent point qu'on trompe celui qui les fait : il vaut mieux lui imposer silence que de lui répondre en mentant... Enfin, si l'on prend le parti de répondre, que ce soit avec la plus grande simplicité, sans mystère, sans embarras, sans sourire. Il y a beaucoup moins de danger à satisfaire la curiosité de l'enfant qu'à l'exciter.

» Une ignorance absolue sur certaines matières est peut-être ce qui conviendrait le mieux aux enfants; mais qu'ils apprennent de bonne heure ce qu'il est impossible de leur cacher toujours. Il faut ou que leur curiosité ne s'éveille en aucune manière, ou qu'elle soit satisfaite avant l'âge où elle n'est plus un danger. Votre conduite avec votre élève dépend beaucoup en ceci de sa situation particulière, des sociétés qui l'environnent, des circonstances où l'on prévoit qu'il pourra se trouver, etc. Il importe ici de ne rien donner au hasard, et, si vous n'êtes pas sûr de lui faire ignorer jusqu'à 16 ans la différence des sexes, ayez soin qu'il l'apprenne avant 10 ans. « Comment se font les enfants? » Question embarrassante,.. La manière la plus simple qu'une mère imagine pour s'en débarrasser sans tromper son fils est de lui imposer silence — cela serait bon, si on l'y eût accoutumé de longue main dans des questions indifférentes et qu'il ne soupçonnât pas du mystère à ce nouveau ton. — Mais rarement elle s'en tient là : « C'est le secret des gens mariés, lui dira-t-on; de petits gar- » çons ne doivent point être si curieux. » Voilà qui est fort bien pour tirer d'embarras la mère; mais qu'elle sache que, piqué de cet air de mépris, le petit garçon n'aura pas un moment de repos qu'il n'ait appris le secret des gens mariés et qu'il ne tardera pas de l'apprendre. »

Imagine-t-on un spectacle plus gracieux et plus naïf en même temps que celui de bébés évoluant sans maillot sur les plages ensoleillées? Quel progrès immense réalisé le jour où tout au long de nos belles côtes auront jailli du sol des stades de plein air dans lesquels culture physique et éducation morale seront enseignés librement et sainement!

Les Grecs, les Romains, attachaient à l'idée de nu un sentiment d'art et d'esthétique; les peuples modernes n'y voient que pornographie et exhibition.

Les Allemands, les Scandinaves, au contraire, ont compris que le nudisme était le remède pour guérir les troubles pervers qui hantent l'imagination des jeunes esprits. Ils l'ont érigé en « école de grandeur d'âme » : dans les parcs de libre culture, adolescents, adultes, vieillards, mêlés en une seule pensée, améliorent leurs formes, débarrassant leur intelligence de tout ce qui peut entraver son développement vers le beau et le vrai.

Au cours de mon voyage en Allemagne, j'eus l'occasion de constater que ces théories étaient des réalités. La jeunesse allemande, même celle de l'après-guerre, est forte, robuste; elle « sue la santé par tous les pores », elle clame sa joie de vivre à l'air et au soleil.

Parents, éducateurs, chassez l'atavique préjugé que vous ont transmis vos pères. Arrachez le bandeau de la pudeur qui vous condamne au silence. Proclamez à vos enfants que la nudité n'est pas une attraction charnelle, qu'elle apaise les impulsions sexuelles et procure à l'imagination de hautes aspirations!

Que les enfants, l'été venu, sur les plages, à la campagne, à la montagne, exposent leurs corps dévêtus à la lumière. Qu'ils s'habituent à la nudité de bonne heure, entre eux; aucune honte ne viendra les effleurer si on leur apprend qu'ils n'ont pas à rougir à se montrer ainsi.

L'éducation par le nudisme, en disciplinant l'inquiétude

sexuelle, ôterait les caractères de honte et de péché qui s'attachent aux organes génitaux. Sceptiques, lisez la lettre d'un prêtre adressée au Docteur Fougerat de Lastours :

« C'est sur ce point spécial de la nudité, cher Monsieur, que je tiens à vous dire combien je suis pleinement d'accord avec vous. Ma pratique personnelle et celle de quelques jeunes garçons dont j'eus à m'occuper confirment entièrement tout ce que vous écrivez.

» Les quelques illustrations que vous n'avez pas craint d'ajouter au texte m'ont reporté non sous les tropiques, mais sur une plage du midi de la France, où, avec quelques jeunes compagnons, nous faisions provision de santé; l'isolement complet nous permettait d'y passer des journées entières, de 9 heures à 4 heures du soir, nus, sur le sable ou sur une barque; nous y prenions même notre repas de midi, et nous nous y livrions tour à tour au bain, à la course, à la lecture, au repos; or, malgré notre état de *parfaite nudité*, jamais je n'ai rien remarqué de contraire à la morale.

» Vous avez fait remarquer dans votre livre l'étrange mentalité moderne qui a horreur de la nudité, horreur qui ne correspond pas du tout avec la pureté des mœurs. La même remarque s'imposait alors à mon esprit; car en voyant combien rien de trouble ne paraissait dans les regards de ces garçons de 15 ans, je me rappelais certains autres enfants qu'un patronage avait emmenés sur la plage. Tous avaient un maillot ou tout au moins un caleçon; or qu'un caleçon vînt à tomber, découvrant les organes génitaux, ce n'étaient que des rires mauvais, des plaisanteries grossières, des gestes indécents quand ces enfants se roulaient sur le sable, alors que les miens, même dans le corps à corps d'une lutte, se respectaient et témoignaient de ce respect. Il y aurait beaucoup à dire à ce sujet. Aujourd'hui, je dois me borner. »

Que pense l'abbé Betlhéem, rigide censeur des mœurs, de cette lettre d'un de ses condisciples?

Pierre Louys, grand précurseur du nudisme, a formulé les bases de cette éducation : « Les deux sexes élevés ensemble

apprennent à se connaître l'un l'autre et sont ainsi moins exposés à se tromper cruellement plus tard. Lorsqu'il leur plaît d'aller au jeu ils sont libres là comme ailleurs. Rien ne leur est défendu, hormis de se disputer.

» Respectant les lois naturelles plutôt que les principes des hommes, nous n'enfermons pas les sens de nos élèves dans une contrainte artificielle où ils dévieraiennt fatalement, pour le plus grand dommage de leur santé fragile. Nous favorisons, au contraire, l'expansion des jeunesses précoces, convaincus qu'à retarder l'amour on ne fait que le rendre plus redoutable, et qu'à suppléer le plaisir par le rêve on accomplit de mauvaise besogne. Ce n'est pas là de l'éducation au sens vraiment élevé du mot. » (1).

(1) P. Louys, *Les Aventures du roi Pausole.*

D'être électeur et éligible, d'étudier à Normale supérieure, de signer des chèques ou de conduire des machines, ne dispensera la femme, ni d'avoir des centres de volupté très différents de celui des hommes, ni des lois physiologiques auxquelles elle est soumise, ni enfin son rôle essentiel, qui lui est dévolu dans la société, et qui est proprement de perpétuer la race.

Philippe Girardet, *Le professeur d'avenir.*

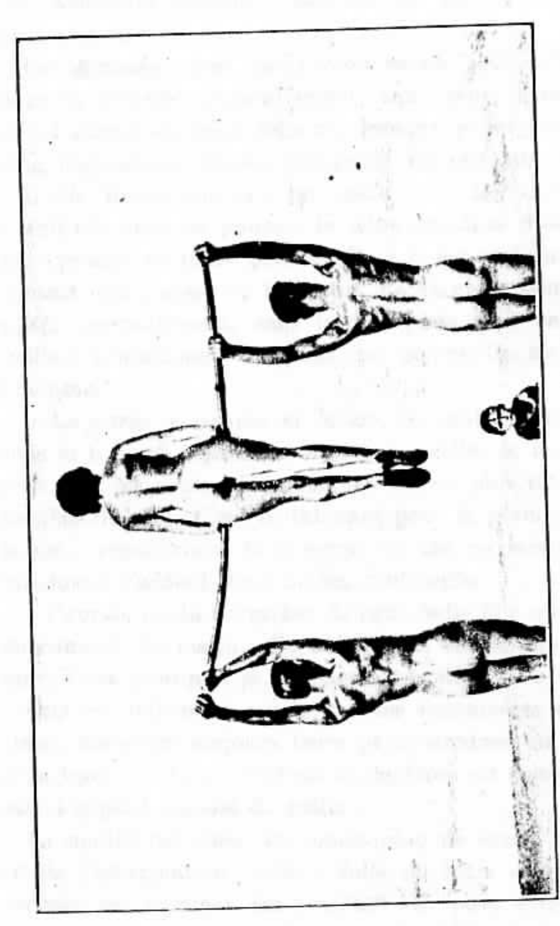
Beaucoup, gagnés par la doctrine du nudisme, et de son rapport indéniable avec l'éducation sexuelle, viennent peu à peu à cette idée que le nu, quand aucune perversion de l'esprit ne l'accompagne, peut être pratiqué sans impudeur par les jeunes enfants. Ils n'admettent point que de grandes personnes, adultes ou vieillards, sollicités par le même idéal, transforment les parcs et les plages en nouveaux Paradis terrestres.

De tels lieux ne sont, pour ces gens-là, quelquefois animés de la meilleure intention, que *rendez-vous* clandestins, « partouzes » où se passent les pires orgies.

Pensez donc ! une assemblée d'hommes et femmes nus engendre sûrement la pire débauche ! La connaissance est plus vite faite, puisqu'ils sont sans voiles, mais... les fins sont les mêmes. On pourrait leur objecter qu'un individu correct ou se prétendant tel, ne viole pas une femme qui se déshabille, à moins qu'elle ne l'y ait invité, encore que cet argument ne tienne, car il existe des goujats chez ceux qui sont bien élevés.

La preuve importante, irréfutable, réside dans le fait que la vue d'une femme entièrement dévêtue, loin d'allumer le désir, d'exacerber les sens, les calme et les apaise.

Je fus souvent présenté, en Allemagne, dans les parcs de libre culture, à des femmes nudistes, fort appétissantes, sai-



Nudisme et culturisme.

Ribo (p. 122)

nes, propres, sans que le plus léger trouble, en me rappelant que j'étais, moi aussi, un homme nu, par une partie de l'anatomie soudain... éveillée, ait pu me couvrir d'opprobre et de ridicule.

Ces femmes, avec qui j'avais causé, joué, côte à côte, dans la journée, naturellement, sans gêne, exercèrent sur moi l'attrait du fruit défendu, lorsque je les revis au dancing légèrement vêtues, dégageant un capiteux parfum.

L.-Ch. Royer constate lui aussi : « ...La malicieuse fille s'était-elle juré de pousser la démonstration d'une manière plus précise et toute personnelle ? Il est certain que, si le contact que j'avais eu le matin, de sa chair dénudée, était resté, sensuellement, sans intérêt pour moi, ce tango réveillait brutalement l'animal qui sommeille au cœur de l'homme.

» La gorge puissante et ferme, le ventre dur, prenaient sous la tunique légère une valeur nouvelle. Je ne me souvenais plus les avoir vus, quelques heures plus tôt, à la pure lumière du jour. C'est maintenant pour la première fois que je les « regardais », la tunique, en me les faisant deviner, me donna l'ardent désir de les contempler.

» J'aurais voulu l'arracher de cette belle fille que je palpais doucement. Ce matin, elle n'était pas déshabillée, elle était nue. Voilà pourquoi je ne l'avais pas désirée. » [1].

Ceci est tellement exact que les tenancières de maisons closes habillent toujours leurs pensionnaires, ne fût-ce que d'un léger « tutu » : l'attrait du mystère est conservé, aiguisant l'appétit sensuel du mâle.

La nudité intégrale, en communion de sexes, est le sédatif de l'imagination, cette « folle du logis », qui hante le cerveau des hommes, les poussant aux pires excès lorsqu'ils convoitent une proie. Elle discipline l'instinct sexuel qui dort en chacun de nous, refrène les désirs violents des natures trop impétueuses.

---

(1) L.-Ch. Royer, *Au pays des hommes nus.*

Surtout qu'on n'aille point penser que ce frein de la passion puisse dégénérer en réfrigération. Ce serait alors tomber dans un état morbide, incompatible avec cette éducation de la foule.

Car, plaçons dans un camp nudiste dix hommes, dix femmes, bien conformés, sans tares et aptes à procréer; qu'en résultera-t-il ? Normalement, neuf mois après : dix femmes enceintes.

Le nudisme en commun ne supprime pas l'acte essentiel de la vie : l'amour. Il ne doit pas, du reste, le supprimer.

Seulement, lorsqu'un homme possédera une femme, cette possession aura été librement et mutuellement consentie. Les deux partenaires se livreront... nus et en connaissance... de cause.

En application de ces idées, une colonie nudiste allemande s'était établie, il y a deux ans, aux environs de Cannes. Des étalons, mâles et femelles, scrupuleusement sélectionnés, y entretenaient des relations intimes pour la régénérescence de la race ! Malheureusement, cette propriété... privée avait le grave défaut de donner sur la grand'route : les habitants du village, d'abord amusés, puis outrés par de telles pratiques, firent fermer le parc, expulser les expérimentateurs; d'où procès. Ces braves gens ne comprirent point que des êtres de notre époque jouent, sur les vastes pelouses, les Sylphes et les Pans.

Une grosse objection du nudisme entre sexes, c'est le ridicule que ne manqueraient pas d'éprouver nos contemporains à dévoiler leurs formes souvent par trop désastreuses. Les vêtements masquent la laideur physique, et, de nos jours, les gens les plus mal bâtis sont les mieux habillés.

Regardez un athlète dans la rue, il paraît éclater sous l'étoffe qui le recouvre; au contraire, un individu qui n'a que « les os et la peau » présente des épaules, qui font l'admiration, une taille svelte, une silhouette élégante.

Dans un camp de libre culture, impossible de soustraire une anatomie défectueuse : il n'y a pas que des nudités sculpturales, et les voyageurs qui viennent à passer rapportent

parfois de tristes souvenirs : « Lorsque nous marchons tout près des berges, des obésités étalées sur le sable nous font songer à des amphibies échappés des eaux. Car le nudisme, en Allemagne, n'a pas notion du ridicule. Comme tout ce qui se fait dans ce pays, il a pris les proportions d'un rite religieux. Vivre presque nu, sans aucune pudeur, étaler à tous les yeux des chairs flasques et vieillies, ou magnifiques de jeunesse, présenter au soleil toutes les parties de son corps pendant des heures et des heures, pour compenser les journées grises d'automne et d'hiver, est devenu une obligation à laquelle nul ne se croit le droit d'échapper. » (1).

Et s'il n'y avait que des êtres beaux physiquement, les détracteurs ne crieraient-ils pas à l'exhibition ? Le nudisme serait alors l'apanage d'une élite, bien minime, orgueilleuse de montrer sa force et sa beauté : exhibitionnisme des plus séduisants pour ceux qui regarderaient cet « étalage » de chairs nues et qui me fait songer alors à la parade des chevaux de cirque, au défilé de mannequins qui amusent petits et grands. Non, je vois dans la nudité mutuelle une école de volonté, où sans répulsion aucune s'affrontent tous les partis, toutes les classes de la société, les jeunes, les vieillards, les riches et les pauvres, les êtres harmonieux comme les être laids. A se montrer nu devant sa compagne, l'homme cherchera par la gymnastique en plein air à effacer des lignes disgracieuses et l'on verra fondre comme neige au soleil de croulantes obésités.

Nos ancêtres nous ont légué un corps impeccable, nous devons veiller sur les déformations qui ne peuvent que l'enlaidir. L'individu qui ne prend soin de sa personne est un coupable.

Le profil ne changera pas, mais l'embonpoint qui nous menace peut être combattu. Nous gagnerons en grâce ce que nous perdrons en... graisse ! On ne remarque pas l'irrégularité des formes lorsqu'on est gracieux.

---

(1) *Figaro*, 23 juillet 1930.

La vie en commun des deux sexes, dans l'impudeur des temps primitifs, n'enflamme par les désirs et ne les pousse pas à leur assouvissement.

Il ne faut pas être philosophe, comme le prétend Marcel Berger, pour se contenter de cette atmosphère de doux et léger enivrement et des familiarités bénignes auxquelles l'intimité prête, pour ne pas sombrer dans l'excès de ces folies qui ne vous laissent qu'un épuisement désespéré ! Equilibre réalisable, que chacun de nous peut atteindre et maintenir !

VIII

Le nudisme devant la morale.



Nudisme intégral en communion de sexes sur une plage algérienne.

Bibo (p. 128)

> La morale ? Je ne sais pas très bien ce que cela veut dire, ni quelles en sont les règles, ni qui a établi ces règles. Les morales, car elles sont innombrables, sont toutes de pure convention, et, tout près de nous, les femmes ont successivement caché leurs jambes et, ensuite, les ont montrées sans savoir pourquoi.
>
> (TITAYNA.)

Le nudisme se heurte actuellement à une barrière infranchissable chez la plupart des peuples latins, qui, ne voyant dans la nudité que pornographie et exhibitionnisme, n'admettent point cette doctrine, réprouvée par la morale.

Certes, cette morale tolère la vente de livres et de magazines obscènes, les dancings, les revues à grand spectacle, où les femmes paraissent dans leurs plus beaux... atours, mais se récrie, censure les parcs d'air et de lumière, lieux où s'ébattent, sexes confondus, des gens de toutes conditions, de tous âges, et qui ne sont pour les défenseurs et les gardiens des vertus civiques que rendez-vous clandestins, effarouchant la pudeur des âmes candides à la vue des organes sexuels dévoilés.

Or, la pudeur est une invention des hommes, car les animaux l'ignorent complètement. Elle est le fruit d'une mauvaise éducation, datant du IIIe siècle, reprise par le christianisme, et qui se continue comme une habitude qui fait ici force de loi.

« Il n'y a qu'incohérence, dit Camille Mauclair (1), dans cette notion de la pudeur, qui n'a rien de respectable, étant une déformation de l'inepte « honte du sexe ». Il n'y a de respectable que le sentiment de l'intégrité du moi ne se donnant que par son libre choix. En ce sens, la jeune fille spartiate, courant nue dans le stade et se tuant si quelqu'un la touchait, est un type de pudeur parfaite. »

---

(1) C. Mauclair, *De l'amour physique*, 209-210.

Tout ce qui a un rapport avec les organes sexuels, y compris les seins chez la femme, est chose honteuse, qu'on ne saurait montrer, et dont on ne parle qu'à mots couverts ou avec esprit.

Les règles de la pudeur varient cependant comme... une jolie femme, selon les individus, les races, les climats et les religions.

Nous avons le visage et les mains découverts, alors que chez des tribus africaines, la seule partie voilée est précisément le visage.

Les femmes musulmanes, elles, portent un voile autour de leur tête, qui ne permet de voir que les yeux.

Le P. Breton, missionnaire et martyr, qui fut d'ailleurs assassiné là-bas, avait essayé d'inculquer des notions de décence aux Caraïbes de Saint-Vincent et de la Dominique, vivant en complète nudité.

Son successeur, le P. Labat, trouva, vers 1700, les indigènes aussi nus qu'auparavant.

Pour d'autres, les seins des femmes n'ont aucun attrait, ils ne sont pas excitants et servent uniquement à allaiter les nouveau-nés : « Les femmes de Nouka-Hiva, quand Dupetit-Thouars y aborda, furent très surprises de voir les marins français s'intéresser à ces parties de leurs corps, qu'elles avaient pourtant de la plus parfaite beauté, et elles appelaient les Français des « miri-miri », c'est-à-dire des « regardeurs », parce qu'ils aimaient à regarder les seins, les Canaques du pays s'en désintéressant complètement. » (1).

De nombreuses peuplades, comme les Samoans et les Marquisiens dans le Pacifique, les Bambaras dans le centre africain, ignorent complètement la pudeur. A Tahiti, « les femmes, raconte Letourneau (2), s'y découvrent de la tête aux pieds, par pure politesse, en manière de salut; elles font leur toilette sur le bord de la mer, dans des endroits où il

(1) D'après A. T'Serstevens.
(2) Letourneau, *L'évolution de la morale*.

n'y a pas un pied d'eau, et en choisissant les lieux où passent beaucoup d'étrangers, cela même après la christianisation de l'île ».

Les peuples primitifs ont toujours honoré et même divinisé les organes sexuels, qu'ils considéraient comme nobles.

« Mais on sait qu'il y a deux façons d'honorer les divinités, écrit H. Nadel (1) : ou bien on les exalte dans un culte public, et ce fut le cas des rites phalliques chez les peuples les plus civilisés de l'antiquité (Egypte, Grèce, Rome); ou bien on les déclare tabous, c'est-à-dire qu'on les préserve de la vue et du contact des profanes. Selon que l'une ou l'autre tendance l'emportait, on a eu l'estime ou la honte du corps. »

Aussi ce n'est pas au début par pudeur, mais plutôt pour les protéger ou les rendre plus désirables, que ces organes furent voilés.

Westermarck prétend que l'ornement et le vêtement eurent d'abord pour objet, non de cacher ou de préserver le corps, mais, en majeure partie, de le rendre sexuellement attrayant (2).

Havelock Ellis (3) ajoute : « Un vêtement léger a été reconnu comme étant un puissant stimulus sexuel; la nudité totale est plus chaste que la nudité partielle. »

De nombreuses tribus africaines qui vivent nues se parent de peaux de bêtes, colliers et autres colifichets les jours de mariages, de tam-tam, pour plaire, uniquement.

Près de nous, les femmes portent des robes de soirée de plus en plus décolletées, des bracelets, des colliers, pour être complimentées, adulées, remarquées.

(1) H. Nadel, *La Nudité et la Morale* (12), d'après Hins, *Origines of Art*, 1900.
(2) « Là où tout le monde va nu, la nudité est naturelle et ne surprend pas plus que ce que nous voyons tous les jours. Mais dès que l'on commença, homme ou femme, à porter une frange de couleur vive, des plumes bariolées, un collier de perles, quelques feuilles, un lambeau d'étoffe, un coquillage brillant, on se signala à l'attention de ses compagnons et le vêtement le plus pauvre devint le plus puissant aphrodisiaque. » (Westermarck.)
(3) Havelock Ellis, *Etudes de psychologie sexuelle*, IV (270).

Lisons Anatole France, qui s'exprime sur ce fait (1) :

« C'est une chose d'une grande conséquence que d'habiller les pingouins. A présent, quand un pingouin désire une pingouine, il sait précisément ce qu'il désire, et ses convoitises sont bornées par une connaissance exacte de l'objet convoité. En ce moment, sur la plage, deux ou trois couples de pingouins font l'amour au soleil. Voyez avec quelle simplicité : personne n'y prend garde, et ceux qui le font n'en semblent pas eux-mêmes excessivement occupés. Mais quand les pingouines seront voilées, le pingouin ne se rendra pas un compte aussi juste de ce qui l'attire vers elles. Ses désirs indéterminés se répandront en toutes sortes de rêves et d'illusions : enfin, mon père, il connaîtra l'amour et ses folles douleurs. Et, pendant ce temps, les pingouines, baissant les yeux et pinçant les lèvres, vous prendront des airs de garder sous leurs voiles un trésor !... Quelle pitié !

» Le mal sera tolérable tant que ces peuples resteront rudes et pauvres : mais attendez seulement un millier d'années, et vous verrez de quelles armes redoutables vous aurez ceint, mon père, les filles d'Alca. Si vous le permettez, je puis vous en donner une idée par avancement. J'ai quelques nippes dans cette caisse. Prenons au hasard une de ces pingouines dont les pingouins font si peu de cas, et habillons-la le moins mal que nous pourrons.

» En voici précisément une qui vient de notre côté. Elle n'est ni plus belle ni plus laide que les autres; elle est jeune. Personne ne la regarde. Elle chemine indolemment sur la falaise, un doigt dans le nez et se grattant le dos jusqu'au jarret. Il ne vous échappe pas, mon père, qu'elle a les épaules étroites, les seins lourds, le ventre gros et jaune, les jambes courtes. Ses genoux, qui tirent sur le rouge, grimacent à tous les pas qu'elle fait, et il semble qu'elle ait à chaque articulation des jambes une petite tête de singe. Ses pieds, épanouis et vei-

(1) Anatole France, *L'île des Pingouins*.

neux, s'attachent au rocher par quatre doigts crochus, tandis que les gros orteils se dressent sur le chemin comme les têtes de deux gros serpents pleins de prudence. Elle se livre à la marche : tous ses muscles sont intéressés à ce travail, et, de ce que nous les voyons fonctionner à découvert, nous prenons l'idée d'une machine à marcher plutôt que d'une machine à faire l'amour, bien qu'elle soit visiblement l'une et l'autre et contiennent en elle plusieurs mécanismes encore. Eh bien ! vénérable apôtre, vous allez voir ce que je vais vous en faire.

» A ces mots, le moine Magis atteint en trois bonds la femme pingouine, la soulève, l'emporte, repliée sous son bras, la chevelure traînante, et la jette épouvantée aux pieds du saint homme Maël.

» Et tandis qu'elle pleure et le supplie de ne lui point faire de mal, il tire de son coffre une paire de sandales et lui ordonne de les chausser. « Serrés dans les cordons de laine, » ses pieds, fit-il observer au vieillard, en paraîtront plus » petits. Les semelles, hautes de deux doigts, allongeront » élégamment ses jambes, et le faix qu'elles portent en sera » magnifié. »

» Tout en nouant les chaussures, la pingouine jeta sur le coffre ouvert un regard curieux, et, croyant qu'il était plein de joyaux et de parures, elle sourit dans ses larmes.

» Le moine lui tordit les cheveux sur la nuque et les couronna d'un chapeau de fleurs. Il lui entoura les poignets de cercles d'or, et, l'ayant fait mettre debout, il lui passa sous les seins et sur le ventre un large bandeau de lin, alléguant que la poitrine en concevrait une fierté nouvelle et que les flancs en seraient évidés, pour la gloire des hanches.

» Au moyen des épingles, qu'il tirait une à une de sa bouche, il ajustait ce bandeau.

« Vous pouvez serrer encore, fit la pingouine. »

» Quand il eut, avec beaucoup d'étude et de soins, contenu de la sorte les parties molles du buste, il revêtit tout le corps d'une tunique rose, qui en suivait mollement les lignes.

« Tombe-t-elle bien ? demanda la pingouine. »

» Et, la taille fléchie, la tête de côté, le menton sur l'épaule, elle observait d'un regard attentif la façon de sa toilette.

» Magis lui ayant demandé si elle ne croyait pas que la robe fût un peu longue, elle répondit avec assurance que non, qu'elle la relèverait.

» Aussitôt, tirant de la main gauche sa jupe par derrière, elle la serra obliquement au-dessus des jarrets, prenant soin de découvrir à peine les talons, puis elle s'éloigna à pas menus en balaçant les hanches.

» Elle ne tournait pas la tête; mais, en passant près d'un ruisseau, elle s'y mira du coin de l'œil.

» Un pingouin, qui la rencontra d'aventure, s'arrêta surpris, et, rebroussant chemin, se mit à la suivre. Comme elle longeait le rivage, des pingouins qui revenaient de la pêche s'approchèrent d'elle et, l'ayant contemplée, marchèrent sur sa trace, ceux qui étaient couchés sur le sable se levèrent et se joignirent aux autres.

» Sans interruption, à son approche, dévalaient des sentiers de la montagne, sortaient des fentes des rochers, émergeaient du fond des eaux, de nouveaux pingouins, qui grossissaient le cortège. Et tous, hommes mûrs aux robustes épaules, à la poitrine velue, souples adolescents, vieillards secouant les plis nombreux de leur chair rose aux soies blanches ou, traînant leurs jambes plus maigres et plus sèches que le bâton de genévrier qui leur en faisait une troisième, se pressaient haletants, et ils exhalaient une âcre odeur et des souffles rauques. Cependant elle allait tranquille et semblait ne rien voir... »

Il est vrai que la mode est capricieuse, puisque, vers 1900, les élégantes portaient des jupes traînantes, austères même parfois. Mais comme les robes les moulaient étroitement, les caractères sexuels n'en apparaissaient que plus distinctement : poitrine saillante, taille étroite, hanches proéminentes et provocantes! Est-ce à dire que la femme de 1931 est plus excitante que celle d'il y a trente ans, de par l'évolution de son costume?

Je ne puis faire la comparaison, mais je constate simplement que la morale est pure convention : montrer sa cheville il y a quelques printemps eût été pour le beau sexe une inconvenance, alors que de nos jours nous pouvons admirer sans crainte la cheville, le mollet, la jambe, et autre chose aussi de celles qui se déclarent les égales de l'homme!...

La pêcheuse bretonne se scandalise de voir, l'été, sur les plages des Parisiennes prendre leurs bains de soleil avec un minuscule maillot, et elle-même, à la pêche aux crevettes, n'hésite pas, pour être plus à l'aise, à retrousser ses jupes jusqu'à la ceinture.

Les races antiques, bien que vêtues de costumes sommaires, les considéraient déjà comme un ornement et prenaient plaisir à faire tomber leur toge ou leur peplum en plis gracieux.

Au XIIIe siècle, les formes du corps sont nettement mises en valeur par le bliau qui les moule de façon parfaite.

La mode du XIVe siècle voit apparaître l'usage du « bandeau », ancêtre des soutien-gorge, qui comprime les seins et leur donne un aspect séduisant.

Belle gorge a-t-elle et cou blanc?
Que le ciseau d'un coup savant
Avec tant d'art la décolète
Que sa chair luise blanche et nette
Demi-pied derrière et devant
Il n'est rien d'aussi séduisant (1).

Quant aux hommes, la tunique ne cachait nullement leurs organes génitaux, ils « montraient leurs culz et leurs brayes ».

« Est-ce pour remédier à cette indécence — ou pour l'accroître — qu'au XVe siècle on inventa la braguette? On est bien forcé d'admettre la seconde hypothèse lorsqu'on relit Rabelais (2) et qu'on se rappelle que cette pièce du vêtement, déjà très en vue sur des chausses collantes, était surchargée d'ornements et de bijoux. » (3).

(1) *Roman de la Rose*, III.
(2) Rabelais, *Pantagruel*, livre III.
(3) H. Nadel, *Devons-nous vivre nus ?* III.

Les femmes du XVIe siècle croulent sous des monceaux d'étoffes qui, loin d'éloigner le désir, excitent l'appétit sensuel des mâles, comme le remarque Montaigne.

Le décolleté, lui, est toujours en honneur et descend nettement entre les deux seins. Brantôme décrit la gorge de la reine Marguerite de Navarre : « Car jamais n'en fut veue une si belle, ny si blanche, si pleine, ny si charnue, qu'elle monstroit si à plain et si descouverte que la plupart des courtisans en mouro'ent. » (1).

Le XVIIIe siècle n'abroge point le décolleté, et, pour donner matière aux moralistes, invente les paniers, les souliers à la poulaine, dont les talons fort hauts brisent la ligne du corps, rejetant le buste en avant.

Aussi les prédicateurs, de leurs chaires, dénoncent-ils la parure, les fantaisies de la mode, comme autant d'excitants souverains pour les sens.

Le costume engendre inévitablement la mode, et, comme la mode sera toujours éternelle en ce qui concerne l'attrait d'une personne, elle devrait donc être condamnable.

Argumentation sur laquelle s'appuie le nudisme, et que l'Eglise ne veut point reconnaître lorsqu'il s'agit de nudité intégrale.

Pierre Louys formule ainsi son opinion sur la parure :

« Callisto, répondis-je, tu me parais attacher une importance exagérée aux ornements dont les femmes se chargent, et qui n'ont pas d'autre excuse que d'occuper, par leur choix difficile et leur composition méticuleuse, une vie stagnante et désœuvrée. Il est évident aujourd'hui, après dix mille ans d'efforts infructueux chez tous les peuples, qu'une jeune fille ne saurait jamais être plus belle par l'art du couturier, du brodeur et de l'orfèvre qu'à l'instant où elle se montre toute nue comme les dieux l'ont créée. Ce simple costume, je ne doute pas que les Grecs ne l'aient connu...

» — Mieux que tes compatriotes.

(1) Brantôme, *Recueil des dames*, cité par Nadel.

» — Vous ne l'avez pas inventé; n'en sois pas fière. Je reconnais que, de nos jours, on le travestit encore plus mal que du temps où tu es née; mais du mauvais au pire la différence importe-t-elle? On ne peut pas habiller les femmes. C'est un axiome, nous ne le détruirons pas. Si les vérités esthétiques pouvaient se démontrer par théorèmes, M. Poincaré aurait déjà prouvé mathématiquement qu'il est inutile d'exercer l'imagination humaine à la recherche de cette découverte, aussi certainement chimérique que la trisection des angles. Pour ma part, je ne m'afflige pas d'un insuccès qui persiste parce qu'il est éternel, et je me contente d'admirer la femme dans sa pureté primitive (qui, elle aussi, est immuable), avec l'émotion antique de ceux qui touchèrent Hélène. » (1).

Chez les Arabes, la jeune fille n'a pas de secrets à cacher, elle vit nue; « le seul respect de sa virginité la protège, avec la crainte de son père et celle de Dieu ».

Les Japonais, depuis des temps reculés, se baignent nus : « Hommes, femmes, enfants, jeunes filles et vieillards, dit Cabanès (2), tous absolument nus, entrent dans les piscines, s'asseyent sur le bord, chacun se frotte, sans nul souci de son voisin ou de sa voisine. »

Il en est de même en Europe, chez les Suédois, les Norvégiens, les Russes et les Finlandais.

Sur nos plages françaises, hommes et femmes, avec des maillots minuscules, prennent leurs bains de soleil, brunissent leur peau sans aucune gêne, aucune parole ou geste déplacé.

Ils ne prêtent point attention à leur nudité, et regardent plutôt amusés les gens habillés.

La réaction arrive peu à peu; beaucoup commencent à ne plus voir dans le nudisme une idée simplement paillarde, une espèce de nudisme d'alcôve, érotique.

La pudeur, étendue à tout le corps, n'a plus aujourd'hui

(1) Pierre Louys, *Une volupté nouvelle*.
(2) Cabanès, *La vie aux bains*.

que quelques centimètres de surface; mais ces ultimes centimètres tiennent bon pour un temps encore. Les seins des femmes ne sont déjà plus voilés au music-hall, sur certaines plages; le cache-sexe seul résiste; il sera difficile de le réduire à néant, et l'on continuera d'attacher à ces parties un mystère incompréhensible qui ne fait qu'augmenter leur importance.

Une femme, au bord de la mer, montre-t-elle ses cuisses, nul n'y prête attention; la même, dans un salon, sera assaillie par des yeux inquisiteurs qui cherchent à découvrir ce que leur cache la robe.

Comme le pense T'sterstevens, la pudeur n'est qu'un antique souvenir, un réflexe immémorial comme l'usage de la main droite; elle est ensuite un principe chrétien, profondément enraciné, même chez les récidivistes qui n'ont aucun contact avec la religion; mais elle ne correspond à rien de réel, à rien de raisonnable, à aucune nécessité, à aucune vérité morale. La loi s'en désintéresse peu à peu, parce que la loi suit l'évolution des esprits et que telle baigneuse aujourd'hui aurait été poursuivie, il y a trente ans, pour outrage aux mœurs.

Si les bains d'air et de soleil, s'écrient les moralistes, sont excellents pour la santé que les médecins nous le disent, et nous les croirons.

« Moyennant un peu de bon sens, rien n'est plus facile que d'organiser des établissements où l'on puisse, sexes et âges séparés, avec le minimum de vêtements qui sauvegarde la décence sans empêcher l'insolation, faire les cures vraiment *utiles*. Nous insistons sur ce dernier mot, car il paraît que la nudomanie ne serait pas sans inconvénients possibles et constatés. » (1).

Le docteur Fougerat de Lastours répond à cette objection (2) :

(1) Rapport de M. E. Jordan au Conseil de la Ligue pour le relèvement de la moralité publique.

(2) Docteur Fougerat de Lastours, *L'Homme et la lumière*, p. 113.

« Ce qui importe surtout, dit-il, c'est la nudité complète pendant le bain.

» J'ai fait à ce sujet de nombreuses expériences, toutes m'ont confirmé l'importance considérable de cette question. Il suffit de faire insoler des femmes, des hommes et des enfants quinze jours entièrement nus, quinze jours avec un caleçon de fine toile blanche, pour remarquer une augmentation plus considérable de poids, une euphorie plus grande, correspondant aux périodes de nudité complète. Si l'on a affaire à des amaigris très au-dessous de leur poids normal, qui, mis au soleil, reprennent avec une très grande rapidité, la courbe des pesées enregistre d'une façon frappante cette action inhibitive de l'écran. » (1).

Et plus loin : « Depuis 1917, j'ai fait mettre 121 personnes au soleil, qui, se faisant ensuite les apôtres de ce moyen d'hygiène, qui leur avait fait tant de bien, ont amené pas mal de gens à user de la cure solaire.

» J'ai pu ainsi m'assurer que 142 individus avaient ainsi employé la méthode sans guide médical direct.

» Sur ce total de 263 hommes, femmes, enfants, pas même un incident digne de ce nom, à peines quelques maux de tête que le port de lunettes bleues pendant les bains arrêtait net, quelques vertiges disparaissant bien vite avec l'accoutumance, et c'est tout. De quelle autre méthode thérapeutique pourrait-on en dire autant? »

La cause est jugée : le soleil agit directement sur les

(1) Le fait est plus marqué chez les hommes et les jeunes garçons même *impubères*. J'ai pensé que le soleil devait agir surtout sur les glandes à sécrétion interne et plus spécialement sur celles du testicule, puisque, chez les jeunes enfants, il ne peut y avoir aucune action génitale; en effet, il est facile de procéder à une contre-expérience, avec un cache-cou d'une toile aussi fine que le cache-sexe. On obtient une courbe de poids comparable aux précédentes si on fait prendre quinze jours les bains de soleil le cou couvert, le reste du corps étant entièrement nu, quinze jours la nudité étant complète, sans cache-cou; les différences de poids entre les périodes d'insolation partielle et totale sont simplement dans le cas de l'occultation des thyroïdes moins marquées que dans celui des testicules.

glandes génitales; celles-ci étant l'organe de procréation doivent bénéficier de cette action bienfaisante de la lumière.

On objectera : les organes sexuels sont le siège d'un instinct qui, pour être nécessaire, n'en est pas moins communément jugé redoutable pour sa brutalité, sa violence, son égoïsme, l'abus effroyable qu'on est porté à en faire et les déviations qu'il risque de subir!

Aussi faut-il les habiller, d'abord eux-mêmes, puis dans les conversations, les lectures, les regards, les discipliner en quelque sorte.

Quelle profonde erreur et que de grands mots! Alors qu'il est si simple d'en parler simplement, honnêtement, de ne pas « rougir de ces parties que Dieu a créées ».

Ceux qui jettent l'anathème sur les camps nudistes sont précisément ces moralistes « en chambre » qui n'en parlent que par ouï-dire. S'ils visitaient ces parcs de libre-culture, ils en reviendraient, comme j'en revins, enchantés, débarrassés de tout vain préjugé et confiants dans l'avenir de cette doctrine.

Ils ne veulent pas admettre qu'il ne se passe rien dans les « libres-parcs », qu'il n'y a aucune gêne ni honte de sa propre nudité ou de celle des autres. La vue de personnes même belles, nues, est un sédatif de l'instinct sexuel et non un aphrodisiaque.

Non, répondent-ils, elle exaspère les sens « comme le manque de boisson donne envie de boire. La bouteille sur la table aussi ».

Est-ce que, vraiment, la promiscuité de la vie « intégrale » est une bonne préparation au mariage, nous disent les Pères la Pudeur, à ce qu'il implique de droits et de privilèges réciproques, de jalousie légitime, de pudeur l'un pour l'autre, de pudeur à deux?

La vie en commun apprend à se mieux connaître, à ne plus avoir de secrets, plus de coquetterie entre sexes. On devient de bons et vrais camarades, où la courtoisie, le tact, les égards pour la femme, sont conservés, exagérés plutôt devant ces êtres habillés de leur seule beauté.

Les jeunes filles, dit-on encore, qui pratiquent le nudisme, considérant que les regards sont innocents et purs, penseront qu'il en est ainsi des autres sens, et, lorsque la tentation surgira chez elles, elles l'assouviront sans penser à mal.

C'est à proprement parler vouloir « couper un cheveu en quatre ». Nos gentes damoiselles de 1931 ont appris depuis longtemps que les « autres sens » ne sont ni innocents ni purs!

Elles savent toutes, à l'heure actuelle, à quoi s'en tenir lorsqu'un jeune jouvenceau les invite chez lui à venir admirer sa collection de cartes postales... ou de coquillages!

Les camps nudistes ne sont pas responsables de cette évolution dans les mœurs féminines. Les vrais coupables de cet état d'esprit, ce sont les livres, les cinémas, les dancings et les music-halls.

Eux, on les tolère, car ne faut-il pas amuser et instruire la jeunesse?

Coucheront-ils, ne coucheront-ils pas, voilà le thème de la plupart de nos pièces modernes?

Une scène d'amour peut durer indéfiniment, personne ne s'en lasse et chacun attend le dénouement avec volupté.

La nudité intégrale, elle, est chaste, apaise les sens, mais on ne veut pas en convenir, on n'y voit que désirs malsains.

....

« Non ! mais vous ne vous voyez pas à notre époque, disent les moralistes et les sceptiques, nous promenant nus sur les boulevards! »

Bien sûr, il n'en est point question; outre les conditions de climats qui ne s'y prêtent point dans beaucoup de nos régions, les exigences de la vie moderne seraient difficiles à concilier avec l'état de nudité quotidienne. Je ne me représente pas du tout nos concitoyens vaquant à leurs occupations avec, pour tout costume, un petit sac, comme nos élégantes, où ils entasseraient portefeuille, argent, trousseau de clés, et s'en iraient ainsi, déambulant par les rues!...

Sans pousser la chose à l'extrême, constatons plutôt que nos vêtements modernes, sous prétexte de sacrifier à la mode, sont des non-sens au point de vue hygiène surtout.

« Les chapeaux, remarque M. Demarquette (1), sont parfaitement inutiles, sauf en cas de grands froids ou de pluie. Notre chevelure est un chapeau donné par la nature, et le port de coiffures est une des raisons de la calvitie universelle... On doit supprimer absolument tous les engins rigides qui serrent le cou à la manière d'un carcan et les remplacer par des cols mous. Le mieux est encore de supprimer le faux-col et de ne plus porter que le col attaché à la chemise et rabattu de manière à laisser le cou très dégagé... Pendant presque toute l'année, on gagnera en commodité, en santé et en esthétique, à remplacer les souliers par des sandales. Les pieds des hommes marchant sans les sandales perdent non seulement toute leur végétation d'oignons, de cors, etc., mais aussi leur odeur, parce que l'évaporation de la sueur se fait mieux. »

Que penser des corsets, des jarretières, accessoires qui ne peuvent qu'entraver la libre circulation. Et n'y a-t-il pas lieu de s'étonner que les moralistes n'aient pas combattu alors ces modes, eux qui maintenant partent en guerre contre le corps féminin, qui prend chaque jour plus d'aisance et de liberté!

....

Enfin, en admettant que le nudisme prenne droit de cité chez nous,ce serait là pour le Français, à l'esprit toujours railleur, un agréable passe-temps que de dépeindre avec de savoureux détails les anomalies constatées chez ses semblables.

Quels beaux sujets de conversations n'entendrions-nous pas au café ou sur les places publiques!

Que de faits divers et piquants pour alimenter la chronique des journaux!

---

(1) Demarquette, *Le naturisme intégral.*

Vraiment, on ne serait pas tendre pour la misère physiologique.

Il est certain que, du jour au lendemain, les imperfections ne disparaîtraient pas. C'est une éducation qui s'échelonnerait sur plusieurs générations, et c'est à force de se voir ensemble, en nudité complète, que chacun remédierait par des exercices appropriés à des formes plus ou moins flasques et débiles.

Un jour viendra, peut-être, où nous ne rougirons plus de vivre quelques heures de nudisme dans un parc, un stade, en communion de sexes, loin des préjugés et des moralisateurs. Nous pourrons alors faire nôtre cette description d'une fin de journée à Rome au siècle d'Auguste racontée par un jeune Gaulois : « Il serait difficile de se faire une idée du tableau que représente le Champ-de-Mars à cette heure de la journée! Rien de plus animé, de plus pittoresque, de plus divertissant. Figure-toi : tout le peuple, toutes les conditions se pressant sur cet immense tapis vert; représente-toi les milliers d'acteurs de cette grande scène, les uns nus, huilés comme des athlètes, les autres n'ayant qu'une ceinture au milieu du corps; dans le fleuve et sur les bords, des nageurs dont rien ne dissimule la complète nudité, et parmi lesquels les moins expérimentés portent seulement une espèce de petite cuirasse de liège, pour les aider à se soutenir sur l'eau. Toute la ville est là. » (1).

---

(1) Charles Dezobry, *Rome au siècle d'Auguste*, p. 164, lettre XV.

IX

De quelques opinions.

Je ne vois aucun inconvénient, pour ma part, à ce que l'on pratique le nudisme, moyen d'aguérissement chez les jeunes. En le combinant avec l'exercice physique, on se met en bonne forme pour lutter contre les maladies : on lutte avec le muscle.

Je crois que le nudisme est possible jusqu'à la quarantaine, sauf certaines exceptions tenant aux idiosyncrasies, au froid, au soleil. A cet âge-là, il n'est pas un individu qui n'ait quelques tares : insuffisance rénale, susceptibilités asthmatiformes, muqueuses irritables. Aussi, chez les gens âgés, les vieillards, grand avantage à faire tous les matins. le nudisme de la « toilette » qui est plus complet et permet de s'habituer aux intempéries. Tout cela doit être surveillé. Ce n'est pas une question de pudeur qui doit faire renoncer au nudisme, mais il faut un entraînement progressif.

Les disgrâces physiques sont aussi un obstacle qui empêcherait de le pratiquer en communauté.

Le nudisme « conjugal » existe couramment. Celui familial ressemble à Noé qui se voile la face, ou à « Joseph et Madame Putiphar »!... Individuel, il est très bon pour s'aguerrir, se fortifier même au delà de la quarantaine. Enfin, le nudisme thérapeutique, dans la fièvre typhoïde, est excellent, bien supérieur aux bains d'eau froide et aux médicaments antithermiques.

Professeur J. Sabrazès.

Hé non! je n'ai aucune idée sur la question du nudisme. Au point de vue physiologique, l'homme, à peau nue et sans fourrure, ne peut vivre nu que si la température extérieure est de + 31 à + 32 degrés.

Professeur Charles Richet.

Croyez que je serais très heureux de vous donner mon avis sur un sujet aussi important; mais il faudrait pouvoir y réfléchir à loisir, car il touche, selon moi, à la métaphysique.

Je vous prie de m'excuser si je ne m'aventure pas plus loin!...

François MAURIAC.

Je vous félicite de vous intéresser au mouvement nudiste, qui prend de plus en plus d'extension. Je n'en veux pour preuve, d'ailleurs, que l'intérêt que lui apportent chaque jour des hommes de science éminents.

Je ne saurais trop vous conseiller de faire une thèse sur ce sujet passionnant. Moi-même, je vous appuierai de toute ma pensée et de tout mon cœur, car cette idée m'est particulièrement chère.

Une thèse sur le nudisme ferait disparaître bien des préjugés, et ferait tomber les barrières d'hypocrisie derrière lesquelles se cachent les vrais sentiments.

Docteur Pierre VACHET.

Le nudisme ? Ah ! non ! ce serait trop laid.

HENRI-ROBERT.

Je n'ai pas d'idée spéciale sur le nudisme, loufoquerie comme beaucoup d'autres de cette époque nôtre; je n'ai qu'une sensation : froid dans le dos. C'est une opinion.

Lucie DELARUE-MARDRUS.

Abstraction faite des nombreuses considérations d'ordre moral que pourrait inspirer cette régression vers l'état sauvage, j'estime que c'est une aberration dont auront promptement raison, si l'expérience est tentée, et la rigueur de

notre climat et l'invincible dégoût que ne pourront manquer d'éprouver les uns pour les autres 99 p. 100 des êtres humains qui se verront tels qu'ils sont.

Mgr BAUDRILLART,
de l'Académie Française.

Je n'ai pas l'expérience personnelle du nudisme et, par conséquent, je n'ai pas, sur ce point, d'opinion ferme.

Pour moi, j'imagine que les vieilles coutumes de notre peuple et de notre bourgeoisie s'accommoderont assez mal de cette innovation. Nous avons trop aigus le sens du comique et le sens de la volupté pour ne pas rire des difformités de l'âge, des horreurs de l'obésité, et pour ne pas frémir devant la grâce dévêtue.

Nous avons quelque peine à prendre pour une conquête de l'hygiène et de la morale la coutume de ces réunions des deux sexes et de leurs jeux, sans vêtements. Sans doute ai-je passé l'âge de m'adapter à cette nouveauté. Vous avouerai-je que j'éprouve un certain sentiment de fierté en songeant que ce n'est pas en France qu'elle est née! Sentiment assez analogue à celui que la doctrine Freudienne n'a cessé de m'inspirer. Mais, de la psychanalyse j'ai fait l'expérience, tandis que du nudisme, je ne sais rien que par ouï-dire. En vérité, ce que j'aime le mieux du nudisme c'est le conte délicieux que lui consacre Paul Morand.

Docteur Maurice DE FLEURY.

Je n'ai pas d'idées particulières sur le nudisme, et ne m'en suis jamais préoccupé. J'estime, toutefois, que tout ce qui nous ramène vers l'état de nature est excellent, à la fois pour notre santé physique et pour notre santé morale.

A ce jugement, qui peut sembler favorable au nudisme, j'ajoute cependant ce correctif : que le nudisme doit être pratiqué de bonne foi et ne pas être le prétexte d'exhibition.

Geo LONDON.

Ayant très peu pratiqué le nudisme, soit de près, soit de loin, je n'ai réellement aucune opinion sur les rapports qu'il peut avoir avec l'impulsion sexuelle.

Mais je suis convaincu que le professeur Freud doit avoir là-dessus l'opinion la plus décisive. Et je ne saurais trop vous conseiller de recourir aux lumières de ce si grand homme.

Claude Farrère.

La pratique du nu en commun sans discrimination de sexe excite-t-elle ou réfrène-t-elle l'impulsion sexuelle? Personnellement, je n'ai aucune pratique du nudisme intégral en commun; je ne peux donc sur ce point vous donner que mon opinion théorique. Je crois que la pratique du nudisme intégral en commun, en plein air, à la campagne ou à la mer, doit ramener l'impulsion sexuelle aux besoins génésiques et générateurs et réfréner jusqu'à supprimer toutes les perversions sexuelles. Je crois que le libre jeu, au soleil, en plein air, serait une thérapeutique efficace contre toutes les turpitudes sexuelles de la civilisation intensive et maladive des cités modernes, mais je vous le répète, tout cela n'est pour moi que théorie, il faut la preuve de l'expérience.

Professeur Géo Beltrami.

Je n'ai pas étudié la question, j'entends la question du nu intégral, car celle du demi-nu, du trois-quarts-nu, il est loisible de l'examiner sous toutes ses faces l'été, grâce aux modes nouvelles intronisées sur les plages. Je n'ai pas remarqué que les mœurs fussent plus relâchées que jadis, aux temps des maillots longs, des jupes amples, des voilettes et des gants à dix-huit boutons.

Quant au nu intégral, il aurait, je pense, et tout au moins à ses débuts, un adversaire redoutable en France : le Rire !

Henri Duvernois.

Aucune objection contre le nudisme, ni d'hygiène, ni de morale. L'hygiène, soin de l'animal que nous sommes, s'adresse au corps nu, autour duquel les vêtements ne font que trop barricade. Quant à la morale, c'est une règle à demander au monde et non point au caleçon.

Luc Durtain.

Le nudisme est un mouvement à encourager. Mais il est nécessaire d'en préparer de longue main l'évolution et d'éclairer ses adeptes sur la psychologie dont il procède. Habituer les enfants, dès leur tendre âge, à se montrer nu est une excellente chose et réalisera une prophylaxie de la curiosité sexuelle perverse.

Mais le délicat est de faire entrer dans les mœurs, c'est-à-dire dans la morale collective, quelque chose qui heurte violemment les préjugés éducatifs actuels. De même que l'éducation sexuelle des enfants, en elle-même excellente et recommandable, est souvent compromise dans ses heureux effets par le sentiment d'être désapprouvé par autrui (un enfant, ainsi éduqué, se sent coupable de « savoir » vis-à-vis d'autres enfants à qui l'on dissimule les réalités), de même l'aspiration nudiste risque, si elle est mal éduquée, de dégénérer en une bravade contre les idées reçues, alors qu'elle doit rester une tendance légitime à retourner à la nature. De plus, le relèvement, ou même l'abolition des perversions sexuelles par le nudisme, risque d'augmenter l'initiative sexuelle *normale*, le droit au besoin sexuel naturel.

Il faudrait donc que le *nudisme aille avec bien des redressements de la morale sexuelle actuelle*. Car les individus qui vivent nus au contact de l'autre sexe ennoblissent leur impulsion, mais ne la suppriment pas. L'abolition des désirs normaux chez les nudistes n'est qu'un nouveau refoulement, substitué à l'ancien. Il faudrait éviter de tomber dans le « préjugé » nudiste, qui consisterait à ne plus voir l'instinct *alors qu'il est*.

Tout au plus peut-on, lorsqu'on est nudiste, le sublimiser plus puissamment, en particulier par l'art (éducation esthétique, relativement au corps humain) et l'éducation physique.

Pour ma part, je pratique le nudisme chaque fois que j'en ai l'occasion, j'y vois, avec l'éducation physique, une mise en application des enseignements psychanalytiques.

Docteur HESNARD.

Je ne puis que vous redire ce que j'ai dit déjà. Je manque de documentation. Je suis frappé de voir que des illustrations médicales, comme Charles Richet, patronent la thèse du nudisme. D'autre part, je sens contre cette réalisation, en France, un fort courant d'opinions. Voilà!

C'est bien peu de chose, et je m'en excuse.

Marcel PRÉVOST,
de l'Académie Française.

1° Je suis partisan du nudisme intégral entre les repas, chez moi, tout seul. Le nu solitaire incite à la méditation et surtout à la saine compréhension de la relativité de toutes choses, y compris des pantalons.

2° Je désapprouve le nudisme en public parce que je préfère aux murs nus d'une maison les tapisseries et les tableaux qui les décorent. Si le nu exhibé est laid, c'est une cruelle désillusion pour notre orgueil de « rois de la création ».

Si le nu est joli, je préfère le deviner sous des voiles tentateurs, en vertu de ce principe qu'il vaut mieux savourer un entremets à la cuiller que de l'engloutir goulûment.

Maurice DEKOBRA.

Nudisme?

Point de vue médical : je souscris à tout ce qui est écrit dans le beau livre de A. Rollier sur la *Cure de soleil.*

Moral?

Je suis gourmontien. La pudeur varie suffisamment, suivant les pays et les époques, pour que le nudisme ne m'émeuve

guère. Ça n'y fera ni chaud, ni froid. Tout de même, je crois que le nudisme diminuant le mystère, diminuera l'attrait.

Paul VOIVENEL.

En ce qui concerne mon opinion personnelle sur le nudisme, je la résumerai en trois mots : Pour moi le nudisme est une *méthode*, une *discipline*, une *réaction.*

Une *méthode :* méthode de santé, d'hygiène, de sport, destinée d'abord à faire bénéficier le corps tout entier des bienfaits de l'insolation qu'aujourd'hui personne ne songe plus à discuter, à développer harmonieusement le corps par l'exercice de mouvements naturels (principe qui est aujourd'hui celui de plusieurs méthodes gymniques en vogue) et à assurer le plein épanouissement de tout l'être physique tel que l'ont connu les anciens et tel que le connaissent encore aujourd'hui les peuplades qui vivent au soleil. A ce titre, le nudisme est un sport, mais un sport qui tend à assurer la santé de tous et non les performances de quelques champions. Ajoutez à cette méthode de santé les avantages qu'on lui adjoint en général : suppression des intoxications par l'alcool et le tabac, restrictions alimentaires tendant à combattre les excès carnés, que certains poussent jusqu'au végétalisme absolu.

Le nudisme est aussi une *discipline*, et c'est à ce titre qu'il normalisera l'impulsion sexuelle : l'enfant, l'adolescent, habitués au spectacle de la nudité des deux sexes, n'y verront aucun mystère, objet d'absurdes convoitises. La pratique des jeux mixtes, comme de l'éducation en commun, habituera les deux sexes à des relations loyales, et lorsque l'impulsion sexuelle se manifestera, les individus y obéiront normalement, en toute responsabilité et en pleine connaissance de cause.

Pour l'adulte, la pratique du nudisme est l'occasion et le moyen de prouver sa parfaite maîtrise suivant la formule *mens sana in corpore sano.* Un plein équilibre physique et

une parfaite discipline morale doivent aller de pair. Fréquenter les camps nudistes, c'est aujourd'hui affirmer posséder l'un et l'autre.

Enfin, le nudisme est encore une *réaction* : réaction physique, il proteste contre les conditions de vie matérielle, de logement, d'absence de lumière, d'hygiène surannée, de surmenage tyrannique que nous impose la vie moderne dans les villes; réaction morale, il s'élève contre les préjugés sexuels, contre la conspiration du silence qui défend l'étude des problèmes sociaux, contre la bêtise et l'ignorance qui condamnent, sous prétexte de pudeur et de morale, des innocents au vice ou à la maladie.

Réaction contre tout ce qui est obscur, contre tout ce qui est étroit, le nudisme veut, dans le domaine physique comme dans le domaine moral, *la lumière*.

Et voilà pourquoi, nous, habitants des villes du XXe siècle, qui ne sommes pas assez riches pour avoir chacun un parc, un stade, une piscine à notre disposition, nous demandons aux portes des villes où la civilisation nous condamne à vivre une vie trépidante à avoir des terrains de jeux où nous puissions, en toute liberté et à la face du soleil, pratiquer les sports ou trouver le repos, et vivre quelques heures la plénitude morale et physique d'une vie intégrale.

Docteur Pierre Lépine.

J'affirme à nouveau que les séances de nudisme auxquelles j'ai pris part en Allemagne et en France ont été très favorables à ma santé. J'y ai ressenti, aussi, un bien-être, une allégresse physique que l'on rencontre déjà dans tout sport de plein air, mais amplifiés. Mais le reporter que je suis a été, vous le devinez, plus particulièrement intéressé par la nouveauté et le pittoresque du milieu. Là-dessus, j'ai tout dit, tout ce que je pensais, tout ce que je ressentais.

Louis-Charles Royer.

...Certains ont voulu parodier la nudité, peut-être pour amuser leurs lecteurs ou jeter le discrédit sur le naturisme, ainsi mal compris et défiguré. A la manière des Américains, ils veulent faire du sensationnel pour séduire un public qui, parfois, ne réfléchit pas et qui a une tendance à accepter les critiques plutôt que les éloges d'une doctrine. C'est le fait des hommes de préférer le mal au bien, surtout quand ce mal est présenté avec un certain air de vraisemblance et un esprit facile, d'ailleurs.

La question n'est pas là!

Il s'agit de perfectionner l'humanité, de la rendre meilleure et plus belle, plus féconde. Les bienfaits physiologiques et moraux de la nudité ne sont pas niables lorsqu'elle est pratiquée avec discernement. Je me flatte, quant à moi, de préconiser le maintien des usages, de la bonne compagnie, la rénovation de la mode, en la rendant toujours plus flatteuse et plus élégante.

Je prêche *urbi* et *orbi* la nécessité de savoir s'habiller avec distinction, pour le plaisir d'être bien mis, de concourir à l'esthétique générale et de plaire aux femmes. Or, ce souci de l'élégance et des usages ne me semble pas incompatible avec la pratique de la nudité. Au contraire!

Et c'est parce que je suis partisan de l'élégance vestimentaire que je prône le naturisme. En effet, un homme préparé et entraîné par des exercices rationnels de culture physique, qui connaît, grâce à la nudité, les défauts physiques et qui sait les corriger en ayant recours aux pratiques naturistes, est plus apte qu'un autre à porter les vêtements avec une élégance vraiment naturelle et à les faire valoir.

L'élégance vestimentaire doit être complétée par celle des gestes et des attitudes. C'est Baudelaire qui a dit : « Je hais le mouvement qui déplace les formes ». Il me semble que c'est là une lourde erreur, car c'est le mouvement qui est créateur des belles formes, et un corps harmonieusement constitué ne peut être que la source inépuisable de jolis gestes et de belles attitudes.

Mens agitat molem : l'esprit agite la matière. Dans le programme naturiste, l'idéal grec revit : « l'homme beau et bon » est le modèle de chacun. Tous les efforts tendent vers le perfectionnement intégral de l'être. Ce vaste programme est noble et profondément judicieux. Il n'est pas douteux qu'un esprit animé par un ardent désir d'esthétique influence puissamment la tenue et les gestes de celui qui le possède.

On parle de nudité! Les esprits irréfléchis seraient tentés de crier au scandale! Certes, nous prônons la nudité toute de décence et de pudeur; mais seulement en certaines circonstances de la journée : au studio, en plein air, loin du regard des profanes, et cela n'est qu'un état provisoire, préparatoire, qui nous permet d'affronter la vie habillée du monde avec plus de souplesse, d'élégance et de décence.

A. de Fouquières.

Je suppose que l'instinct sexuel agit en grosse, un peu à l'aveuglette, et que la nature compte sur la profusion de ses chances. (Le vice étant le génie sexuel.) Souvent, l'artiste se perpétuant pour l'encre ou la couleur, etc., se trouvant donc libre du côté de l'instinct de procréation, porte son esprit *désintéressé* vers les formes inféconde de l'esthétique.

Le mariage de l'artiste constitue en quelque sorte un pléonasme et amène des désordres. L'art résulte du mariage entre l'homme et la femme qui se combinent dans l'artiste (scandale).

Donc certaines parties du corps restent toujours prestigieuses pour les sens. Le nudisme n'y changera rien. C'est le principal. Le reste ne porte que sur plus ou moins de ventre, le plus ou moins de poils, etc. Les athlètes sont toujours laids habillés, et *vice versa*. L'élégance est trop maigre. Le nudisme soulève des problèmes insolubles.

Jean Cocteau.

Au point de vue physique, je n'ai pas besoin de vous dire tout le bénéfice que l'on peut retirer de la pratique du plein air et du soleil. Du reste, ce n'est pas à ce sujet que vous me demandez mon avis.

C'est le point de vue moral qui vous inquiète, comme il inquiète les défenseurs d'une tradition qui ne peut se défendre elle-même. Si l'air et la lumière sont sains, l'attrait sexuel est-il un argument suffisant pour qu'on s'en prive? Nous ne sommes pourtant plus à la période des simiens où la vue d'un sexe opposé, ou plutôt complémentaire, pouvait amener des compétitions dangereuses. Si la civilisation dont nous nous honorons n'a point fait en ce sens de progrès depuis la Création et la Rédemption, si l'homme est resté imperfectible depuis deux mille ans, il est nécessaire de changer de méthode. Et il n'y a pas de demi-mesure : le caleçon, le faux-col ou la redingote, ou rien du tout, si cela vous plaît, car le cache-sexe est encore une hypocrisie et une concession.

Au moins, si la mode se généralisait, saurait-on à qui l'on s'adresse et ce serait peut-être le terme de cette mascarade des hommes-femmes et femmes-hommes qui n'ont aucune vergogne à afficher, ceux-là, des goûts qui devraient affecter la morale bien plus que le nudisme le plus intégral.

Je crains plutôt que le vêtement soit un des attraits du viol. Les romantiques et toutes les écoles littéraires du siècle dernier ont assez usé et abusé du « dernier voile qui tombe » pour que l'on sente l'aspiration secrète de la génération de 1830. Le « dernier voile qui tombe », « le creux des épaules qui se prolonge jusqu'à la chute des reins », combien de potaches ont pâli sur ces phrases et ont acquis, par des méditations trop prolongées sur ce que le vêtement cache, des habitudes fâcheuses que nous sommes appelés à réfréner comme médecins! Combien de vieillards cette littérature du déshabillage a-t-elle conduits au détournement de mineures, à l'exhibitionnisme, au gâtisme. Ayons donc le courage de l'avouer.

La femme court-elle un risque du fait qu'elle se montre nue? Je serais heureux de savoir ce que la pratique du nudisme inté-

gral pourra apprendre à chacun d'entre nous sur ce que faisait semblant de nous cacher la morale de ces dernières années. Il est loin le temps où « quand on connaissait le pied, la jambe se devinait ». Maintenant nous connaissons la cheville, la jambe, la cuisse, le dos, les seins, la chute des reins, l'ombilic de nos contemporaines, et ce que nous n'avons pas vu, la danse nous le fait apprécier avec toute la lenteur d'un « corte ».

Croyez-vous que nos femmes et nos maîtresses nous aient trompés davantage qu'au temps des crinolines ou des manches à gigot? La statistique des viols a-t-elle noté une ascension inquiétante? Les satyres du Bois de Boulogne datent au contraire du temps de la jupe entravée.

Et ceux qui se scandalisent de pratiques qu'ils voudraient assimiler à celles des partouzes sont ceux-là qui, l'été sur le sable, s'arment de lorgnettes pour plonger l'œil plus avant sous un jupon qui ne cache plus rien.

Toutefois, le nudisme ne peut être obligatoire, il ne doit être intégral que si l'esthétique ne peut en être choquée. Le nudisme est une liberté individuelle restreinte à certaines circonstances où elle ne trouble ni l'esthétique ni les sentiments de ceux qui ne le pratiquent point. Je dirais volontiers, c'est une affaire de famille, de groupes consentants, et si la doctrine du nudisme prend l'allure mystique d'un prosélytisme, c'est qu'il est nécessaire de vaincre le préjugé de la pudeur.

Comme si la pudeur n'était pas un sentiment, mais une simple question de vêtement! Je vous assure qu'il faudrait un certain toupet à un individu, fût-il né satyre, pour faire des propositions malsonnantes à une femme nue qui s'est dévêtue sans le désir de révéler ses charmes les plus intimes. De cela, faut-il un exemple? Il existe. Dans les ateliers de peintre, les modèles sont professionnellement nus, la pudeur de ces filles, faciles pour la plupart, ne court de risque qu'au moment du déshabillage ou du rhabillage; la pose est généralement chaste et sans désir. Ce n'est donc point un sophisme de dire que le danger que court la pudeur vient du vêtement seul.

« Le dernier voile qui tombe », suprême refuge d'une pudeur qui s'abandonne, la chemise était, vous le savez, à l'époque médiévale, un survêtement, sorte de blouse qui se portait au-dessus des braies, et combien de nos bons bourgeois oseraient avouer qu'ils couchent nus dans leurs draps, comme on le faisait au moyen âge?

Du reste, la contradiction entre les manifestations de ce que nous appelons la pudeur n'est pas seulement dans le temps ou dans les différentes régions de nos planètes, elle est encore dans l'interprétation de l'outrage à la pudeur par le dessin et la sculpture. Un nu artistique n'est impudique que s'il conserve ce dernier vêtement dont nous a doté la nature, les poils. Une statue épilée est chaste et j'en conclus qu'une musulmane nue sur la place de la Concorde ne sera pas plus indécente si elle est aussi belle que cette statue elle-même.

Reste la crainte de faire rougir nos filles... petites oies blanches. Bien des Noëls se sont écoulés depuis que la dernière fut égorgée! J'accepte pourtant l'objection la plus invraisemblable, nos filles n'ont pas vu des animaux, n'ont pas pressenti l'union sexuelle, elles ignorent à 20 ans la différence des sexes, ce ne sera pourtant pas un mal qu'elles apprennent une fonction à laquelle elles sont destinées avant d'être livrées. Car le mariage, dans ce cas, est un viol dont les conséquences lamentables sont trop souvent contées au cours des confidences du cabinet médical.

Le nudisme est la seule façon facile, et j'allais dire correcte, de résoudre la question si épineuse de l'éducation sexuelle de l'enfant. Que ce soit à l'école, dans la famille ou dans des cours spéciaux, quand on abordera cette question, on ne pourra le faire qu'en attirant l'attention de l'enfant sur une partie du corps que l'on a voilée jusqu'alors scupuleusement. Peut-on prévoir, avec l'éveil de l'instinct, l'effet de cette révélation sur ces petits cerveaux qui jusqu'alors ignoraient tout de cette question? Quel sera le moment de choix pour cette initiation? Sera-ce la première enfance avant la puberté? Ou en pleine effervescence sexuelle? Dans le premier cas, il

comprendra mal la pudeur de nos préjugés et son imagination déviera la leçon ou la complétera fâcheusement. Dans le second, nul ne niera qu'elle soit dangereuse. L'éducation sexuelle chez le nudiste est si simple que l'enfant ne peut s'en offusquer. Ce n'est plus un mystère qu'on lui dévoile, c'est une série d'images familières sur laquelle son attention glisse ou s'arrête et que sa faculté de déduction complète si facilement.

Le nudisme, si sa pratique s'étend, éteindra peut-être le sentiment un peu bas que nous avons tous cultivé secrètement : la scholastique « concupiscence ». Il évitera les erreurs d'aiguillage entre sexes semblables, car je persiste à croire que se sont des erreurs; il développera un sentiment qui s'éteint depuis la guerre, le tact, dans les relations de sexe à sexe, et le sens du ridicule, car il n'est possible qu'avec le tact exquis des adeptes de cette théorie revendicatrice, tant dans leurs relations nudistes que dans l'appréciation de leur esthétique personnelle. Il nous permet sans difficulté l'éducation sexuelle si difficile à appliquer. Il développera le goût de la tenue corporelle et évitera à nos filles des surprises trop souvent irréparables.

Reste enfin l'objection que l'on présente au nudisme en groupe. Cette période que j'estime de transition est nécessaire pour la lutte contre le préjugé du vêtement. Sans cette période de réaction, on ne peut acquérir pour chacun le droit au soleil, à la lumière, même chez soi, sans encourir le risque d'être mal jugé par ses voisins, ou d'être jugé tout simplement correctionnellement.

Docteur Charles GUILBERT.

Je trouve qu'en principe la pratique du nu intégral est d'une incontestable et pratique moralité, les prohibitions et les cachotteries ne pouvant de toute évidence que provoquer des curiosités et des tentatives intempestives et inconsidérées.

Toutefois, il faut considérer que dans nos climats la pratique collective de la nudité ne peut se réaliser que dans des conditions qui se trouvent assez exceptionnellement réunies et qu'elles ne cadrent pas avec les formes d'activité de la vie moderne, par conséquent. De plus, il y a un certain malaise à évoquer la pratique du nudisme à tous les âges et sans un certain minimum de conditions esthétiques et de jeunesse. Ces réserves faites, je répète qu'il n'y a pas de meilleur garant de la moralité publique que la libération de certaines formules restrictives que des traditions de pruderie parfaitement nocives et amoindrissantes, ou d'absurdes préjugés religieux, ont imposées jusqu'ici à nos sociétés artificielles. C'est un phénomène extrêmement frappant et typique que de constater qu'il n'est plus sacrilège pour une femme de montrer ses jambes depuis que l'habitude des jupes courtes est devenue universelle. C'est autant de gagné sur la pudibonderie de mauvais aloi, et cela prouve que la possibilité d'étendre cette émancipation d'un préjugé tenace n'est nullement utopique et est certainement souhaitable.

Henri BARBUSSE.

Je suis partisan du nudisme — et des bains de lumière et d'air qui sont sa raison d'être — chaque fois que les circonstances de milieu et de climat le permettent.

Et sans doute est-il regrettable (mais c'est un fait) qu'elles ne le permettent point toujours.

Nous y gagnerions en santé, individuellement, ce que la société y perdrait en hypocrisie. N'est-ce pas Saint Clément d'Alexandrie, au dire de Casanova, qui voyait dans le voile, et non dans ce qu'il cache, les raisons d'être de la honte?

Victor MARGUERITTE.

Le nudisme est, à mon avis; une question d'importance comparable à celle de la cigarette. « Fumez-vous? Ne fumez-vous

pas? » « Voulez-vous être nu? ou habillé? » Pendant des siècles, nul ne songeait à fumer, cette habitude fait force de loi maintenant. Pendant des siècles également les hommes se sont vêtus, ils commencent maintenant à se dévêtir. Pure question de mode.

*
* *

Du point de vue de l'esthétique, si le nudisme s'implantait, ce serait une chose lamentable. Vive l'artifice dès qu'il est question de la Société. Déjà, par les soins du chirurgien, du corsetier, du coiffeur et de l'institut de beauté et du couturier, des femmes quelconques arrivent à nous donner des images satisfaisantes et renouvelées. Je préfère ne pas savoir qu'elles ont les seins qui tombent et le ventre ridé. La foule me dégoûte, le contact de mon prochain me déplaît et ce contact s'étend jusqu'à la vue. Construisons le plus de cloisons étanches possible entre individus.

*
* *

La morale? Je ne sais pas très bien ce que cela veut dire, ni quelles en sont les règles, ni qui a établi ces règles. Les morales — car elles sont innombrables — sont toutes de pure convention, et, tout près de nous, les femmes ont successivement caché leurs jambes et ensuite les ont montrées sans savoir pourquoi.

Je sais bien que tous les missionnaires du monde ont inventé les crises de conscience et ont trouvé des ressources multiples dans le pêché, mais cela même passera comme les chapeaux à plumes et les vertugadins.

*
* *

Le désir? Il subsistera toujours et ce n'est point une question de mode qui en dérivera le cours. Cependant, il a de plus en plus besoin de cérébralité. Pourriez-vous me dire où commence le vice? Le seul mérite du nudisme en cette matière sera que

lorsque les hommes auront perdu tous les plaisirs qui découlaient du port du vêtement et d'apparence de pudeur, ils seront forcés de trouver autre chose et ce sera un grand bien, car les imaginations en cette matière semblent depuis longtemps ne plus rien trouver de neuf.

*
* *

Quant aux questions de perversions sexuelles, puisque perversions il y a, elles ne viennent jamais, à mon avis, de l'extérieur, mais uniquement de chaque individu.

Pas plus que vous ne développerez l'intelligence d'un enfant au cerveau comprimé en lui donnant de grands savants comme professeurs, pas plus vous ne changerez les manifestations de sexualité, manifestations qui découlent directement, comme toutes choses, de la physiologie.

*
* *

En résumé, nudisme ou pas nudisme ne changera rien à rien. Mais pourquoi vouloir nous retirer un des derniers plaisirs sur cette terre?

TITAŸNA.

Physiquement, il est indispensable que les reins, les hanches, le nerf sciatique et tout le système glandulaire inférieur puissent être librement exposés à l'air et au soleil.

Moralement, j'estime que la vue et l'usage de la nudité sont le meilleur moyen de faire disparaître la honte sexuelle, les troubles de l'adolescence, les perversions et excitations malsaines; le vice vit de l'ombre. Ainsi s'établiront enfin des rapports sains et moraux entre les sexes.

Je suis donc partisan du nudisme intégral, à condition que les cercles de nudisme soient très sévères sur le recrutement et la tenue de leurs adhérents. Tout le monde sait qu'à l'heure actuelle, en Allemagne, il y a les cercles sérieux et

les autres, où n'importe quel étranger peut pénétrer le dimanche, avec une carte d'invité, fournie par les portiers d'hôtel.

Paul **MORAND**.

C'est sans nul doute là un des mouvements les plus salubres que l'on ait vus depuis des siècles. Si les humains doivent éviter la décadence et la dégénérescence qui les guettent par leurs usages absurdes de se couvrir à l'excès, comme par leurs perversions érotiques nées de la pudeur, ils le devront certainement à cette religion du Nu. Elle reprendra la belle tradition, abolie par Théodose, l'Espagnol empereur, qui fit interdire les Jeux olympiques. Car les jeux sportifs et les règles de vie de l'admirable race qui vécut jadis en Grèce restent l'idéal d'aujourd'hui.

Renée **DUNAN**.

Pour moi, être nudiste, c'est pratiquer la nudité dans l'unique but d'entretenir ou de recouvrer sa santé physique et morale. C'est exposer le corps à l'air et au soleil pour qu'il emmagasine le plus d'énergies possible pendant que l'esprit s'apaise. Comme de tous les *moyens* employés par l'être humain pour se fortifier et évoluer, il peut faire du nudisme un bon ou un mauvais usage.

Docteur Marcel **VIARD**.

Je ne me suis jamais occupé de la question que vous me posez. Il m'est donc impossible, à mon grand regret, de vous donner mes idées sur un problème qui, je crois, intéresse davantage les hommes de science.

Paul **CHABAS**,
de l'Institut.

Le nudisme me paraît être, au point de vue moral, une réaction heureuse contre les pudibonderies, les tabous, et l'incompréhension dont l'éducation chrétienne avait entouré,

depuis des siècles, tout ce qui est sexuel ou simplement naturel.

Le nudisme est une théorie excessive, mais qui a l'utilité d'attirer l'attention sur des problèmes qui doivent être jugés sainement. Pour ma part, je ne crois pas que le nudisme intégral puisse vivre dans les conditions de climat, de milieu et de travail de la vie moderne.

Et c'est heureux, d'un point de vue esthétique d'abord, car il nous réserverait bien des déceptions; d'un point de vue humain, d'autre part, car la nature ne semble pas encore avoir séparé le désir de la reproduction. Les détracteurs du nudisme veulent voir en lui une vague de pornographie déferlant sur le monde. Ne serait-ce pas le contraire?

Docteur H. **JAWORSKI**.

J'espère ne pas vous froisser par ma réponse, mais je vous avoue que le *nudisme* me semble une facile invention de gens qui ont perdu le sens du ridicule.

Les hommes ayant l'habitude, depuis quatre ou cinq mille ans, et sans doute davantage, de se couvrir de vêtements, il est probable que cette habitude n'est pas le fait d'un simple préjugé et doit correspondre à quelque nécessité importante. Il est donc à supposer que la suppression de cette habitude pourrait avoir de graves inconvénients :

1° Je vois d'abord une grande utilité d'ordre physique à couvrir son corps pour le protéger des intempéries. Etant très frileux de mon naturel, je répugnerais beaucoup à me promener sans vêtements. J'aurais trop peur de m'enrhumer! En fait, les vêtements sont à l'homme ce que la fourrure ou le poil est à l'animal. Un homme nu est aussi ridicule qu'un animal tondu et sans doute peut-il souffrir aussi bien du froid. Les chevaux de Camargue, exposés à la rigueur du mistral, ont un poil long en hiver; la nature se charge de les vêtir, ainsi que tous les animaux qui en ont besoin; si elle

n'a rien fait d'aussi net pour l'homme, c'est en songeant sans doute qu'il se tirerait bien d'affaire tout seul et saurait se fabriquer des vêtements. En fait, on a vu mourir bien des gens pour n'être pas assez couverts et jamais pour l'être trop.

A ces arguments, je sens qu'on oppose celui-ci : c'est parce les hommes n'ont pas d'habitude d'aller tout nus, qu'ils la prennent! Oui, mais s'ils meurent avant! On a vu augmenter les cas de tuberculose chez les jeunes filles et les jeunes femmes par suite de modes actuelles.

2° A supposer qu'il soit hygiénique de se promener dans le costume de nos premiers parents, cela serait fort laid pour la majorité des cas. Tout homme qui a pu assister à un conseil de revision est renseigné à ce sujet.

Oui, dira-t-on, mais aux conseils de revision défilent souvent des non-valeurs physiques. Soit, mais, tout de même, des jeunes gens de vingt ans. Que serait-ce si toutes les générations s'y pressaient et si l'on voyait défiler en semblable costume de vieux messieurs et des dames mûres?

C'est un souci d'esthétique, de coquetterie, de pudeur artistique autant que morale qui a poussé les hommes et les femmes à s'habiller. Imaginez par la pensée qu'on déshabille tout à coup les gens même les plus élégants d'un salon, d'un bal, d'une réception!...

3° Ce spectacle calmerait peut-être l'impulsion sexuelle qu'excite l'élégance des vêtements. Mais est-ce là un résultat souhaitable? Voulez-vous que le monde finisse? Supposez que les fiancés soient présentés l'un à l'autre sans costume. Quel mariage pourra se conclure? Ce sera la fin de l'espèce humaine.

4° Non, le vêtement, c'est l'illusion. Et l'illusion est indispensable à l'homme, nécessaire à l'amour, à l'action, à tout élan du cœur.

Castèu o mon castèu
Fasèn coum se l'èro,
Lambiro, lambiro
E vogue la galero!

Château, ô mon château. Faisons comme si ça l'était. Lambiro, lambiro. Et vogue la galère!...

Ainsi chantait notre grand Mistral.

Oui, mais comment imaginer qu'une femme est belle, si elle n'a pas de voiles? A part quelques-unes ci et là, qui mériteraient d'être sculptées et statufiées, la plupart sont assez médiocrement formées par la nature, et pour les hommes de même. Du reste, le corps humain est-il si beau? Et n'a-t-il pas besoin d'être corrigé par l'art? Notez que l'adjectif *nu* a un sens péjoratif, un terrain nu, un discours nu (nu comme le discours d'un académicien !), un esprit nu..., et pourquoi voulez-vous qu'un homme nu dans ces conditions soit beau?

Non, laissez-moi le plaisir de voir des femmes bien habillées, même et surtout si elles ne devaient pas l'être toujours!

Emile RIPERT.

Partisan du Nu? Je le suis certes, mais non du « nu collectif total », avec tout ce que comportent ces trois mots réunis. Je m'explique :

Savoir chaque matin — hiver comme été — se mettre complètement nu pour faire une toilette intégrale, me paraît le premier devoir de la santé, de la propreté physique... et morale. Savoir, par les beaux jours, profiter de toute occasion d'exposer « le plus possible de soi » à l'air, à l'eau, au soleil, me paraît un autre devoir, un acte de bon sens et d'assurance contre la maladie. Je viens de dire : le plus possible de soi; c'est-à-dire en ne gardant dans les groupements que le maillot de ceinture pour l'homme, la courte tunique pour la femme, ce qui ne pourra alors froisser aucune pudeur... et évitera souvent à soi-même ou aux autres d'assez pénibles et inesthétiques constatations.

Mais « cela » — et je ne demande pas plus — il faut arriver à pouvoir le faire facilement partout où l'on va pour se promener et pour se délasser, à pouvoir le faire collective-

ment à la mer, à la campagne, sur tout terrain de sport public aussi bien que privé... sans qu'un Monsieur Prud'homme en chapeau haut de forme et en redingote boutonnée, flanqué d'un garde-champêtre en bicorne, puisse vous obliger à, séance tenante, adopter le même accoutrement imbécile que le sien.

Docteur Louis CHAUVOIS.

Je n'ai pas qualité pour parler, au point de vue de l'hygiène, des bienfaits du nudisme. Mais, au point de vue moral, je n'y vois qu'une manifestation de snobisme et une source d'abus assez écœurants, d'après ce que j'en apprends, surtout en Allemagne, pays des invertis et de toutes les dépravations sexuelles. J'ai été jadis tenté un instant de croire que les franches explications sur l'acte qui donne la vie, et la connaissance mutuelle des corps, ôteraient à « l'amour » son mystère générateur de curiosités malsaines. J'ai constaté que cette théorie, mise en pratique, ne faisait que légitimer et hâter la luxure, sans même diminuer l'hypocrisie qui en est un piment. Je ne vois donc dans le nudisme qu'une des multiples manies qu'a exaspérées la triste « psychose de guerre », une des multiples apparences de chambardement et de scandale qui détraquent l'art et la morale au profit d'un sot « retour au primitivisme ».

Camille MAUCLAIR.

Comme l'ont démontré depuis plusieurs années les collaborateurs médicaux de *Vivre :* Marcel Viard, Pathault, Vachet, Pierre Lépine, H. Didier, le nudisme n'est pas un but mais un moyen de régénérer physiquement et mentalement l'organisme humain. Une cure d'air et de soleil désintoxiquent les imaginations perverties et améliorent le moral de l'homme.

Je crois que le nudisme intégral pour les enfants est capable, par la force physique qu'il leur permet d'atteindre,

d'empêcher, dans les années de la seconde enfance et de l'adolescence, toutes les curiosités malsaines et les perversions sexuelles.

Docteur Henri ROUÈCHE.

Ce que j'ai vu du nudisme intégral çà et là, en Allemagne, naguère, m'a suffi, et aussi le nudisme semi-intégral de mes contemporains, depuis quelques saisons.

A priori, je ne serais donc pas, esthétiquement écrivant, partisan du nudisme plus ou moins intégral, dans la rue et de jour. Mais la nuit, comme je ne sors pas... Le nudisme intégral, oui, chez soi, en restant maître de l'heure...

Encore, le nudisme intégral pour les demoiselles et dames de 16 à 40 ans... Le nudisme intégral, obligatoire, pour tout le monde, un jour par an... de la Comédie-Française au Sénat... Hélas ! cette bonne rigolade sera refusée aux plus de 65 ans, dont je suis.

Jean AJALBERT.

Côté physiologique. Les animaux vivent dans le nudisme. Mais leur revêtement est certainement plus compact et plus impénétrable à la lumière que l'épiderme humain recouvert de vêtements.

L'ancienneté des vêtements et les modifications cutanées qui s'en sont suivies ont fait de la peau un organe impropre à la vie de nudité. Le nudisme persévérant et méthodique serait pour la peau une régression vers un stade dépassé depuis des millénaires.

Côté social. — La nudité brève et quotidienne comme corollaire de la culture physique, comme cure annuelle de réfection à la mer ou à la montagne, est une méthode préventive et thérapeutique. Le nudisme serait une régression sociale par le temps nécessaire à l'exposition presque constante ou prolongée.

Côté moral. — Le nudisme intersexuel, loin de supprimer

les perversions sexuelles, les provoquerait, ainsi que le montre le passé grec et la vie spéciale des bains sous l'Empire romain.

Il servirait en outre les desseins ou les instincts de tous ceux qui exploiteraient la généralisation de ce procédé par des satisfactions conscientes ou freudiques de tares sexuelles.

Côté médical. — La peau a besoin de plus de lumière et d'air qu'on ne lui en accorde communément. Mais le costume moderne féminin et les coutumes sportives nouvelles, rehaussées par les soins, mieux compris, de la culture physique et des vacances annuelles, suffisent à la santé de la peau.

Le nudisme n'a pas une origine médicale, mais sort du cerveau de « philosophes » bien intentionnés et malavisés. Les adeptes s'écartent de la vie et de la santé et seuls les plus purs s'exemptent des tares morales inséparables, dans la société moderne surexcitée, de l'application d'une méthode qu'aucune branche de la médecine ne réclame.

Docteur Edouard Lévy.

Mon opinion sur le nudisme?

Il faut tout d'abord bien situer la question, ce que ne prennent pas la peine de faire la plupart des gens auxquels le simple énoncé du mot fait pousser les hauts cris!

Il ne s'agit naturellement pas, quand on préconise le nudisme, d'imaginer un bouleversement total de nos mœurs et d'entrevoir l'avenir prochain où le médecin, l'avocat, le professeur, les midinettes et les gardiens de la paix se livreront à leurs occupations respectives dans la tenue du père Adam!

Mais les cures de nudisme pratiquées en commun, au grand air, régulièrement, me paraissent avoir un effet des plus salutaires tant au point de vue physique, indiscutable, que moral.

La pudeur est un vain mot, qui est né de l'impudeur, c'est-à-dire de l'intention malsaine d'exhiber et de choquer.

Du point de vue de l'enfant, qui n'a pas observé combien, dans une famille nombreuse, les tout petits des deux sexes, élevés librement, sont moralement sains, n'ayant aucune curiosité malsaine, sur leurs différences anatomiques, à l'encontre des enfants élevés dans des principes de pudeur périmée ?

Du point de vue sexuel, il est banal d'affirmer que le désir s'efface, en tout cas diminue, à mesure que tombent les voiles!

Et puis tout cela est bien relatif et affaire d'habitude.

Nos mères, qui se baignaient, juponnées, entravées dans des costumes grotesques, achètent aujourd'hui elles-mêmes les maillots de leurs filles, les réclamant chaque année plus décolletés!

Le maillot tombera sans doute... il n'y aura pas plus d'attentats à la pudeur, au contraire.

Docteur Henri Ribo.

La seule chose que je puisse vous dire c'est que la pratique des sports en plein air, selon mon expérience, a tout avantage à s'accompagner d'une tenue qui laisse à l'action de l'air et de la lumière la plus grande partie du corps.

J'ai eu l'occasion, avant la guerre, de pratiquer du ski, en haute montagne, en plein hiver, avec, pour tout vêtement, une culotte de laine et des bas en tricot. Nous avions formé un petit groupe de jeunes gens qui supportaient fort bien cette épreuve, mais l'expérience a été interrompue par la guerre.

Docteur Jacques Forestier.

Considérez l'effort qu'il a fallu pour admettre que l'on soigne les maladies de poitrine au grand air été comme hiver. Encore aujourd'hui il faut insister pour recommander

comme méthode hygiénique aux gens de dormir en tout temps les fenêtres ouvertes. Il est bon pour tous, surtout pour ceux exposés au surmenage dans les grandes villes, de rattrapper leur équilibre sanitaire en pratiquant la *gymnastique*, *nu*, le matin au réveil, et faire des ablutions sur tout le corps.

Le médecin saura indiquer les contre-indications dues à l'âge ou au défaut de réaction, aux rhumatisants, etc. Mais la règle c'est d'être le plus souvent et le plus longtemps possible nu.

Quant au nudisme collectif, je trouve regrettable qu'on ne profite pas des bains de mer ou de rivière pour se mettre tout nu et tous ensemble.

La moindre étoffe empêche la pénétration des rayons même ultra-violets.

Quant à la morale sexuelle, quelle bonne blague! Les hommes vigoureux désirent la femme, mais je crois que le costume a été pour les femmes un attrait de plus pour attirer les regards des hommes. Un homme, même très sensuel, bien élevé se comportera correctement devant des femmes nues. Dans une compagnie de nudisme, les viols ne sont pas commis sur des femmes dévêtues.

Docteur Robert Sorel.

Si j'étais pédéraste, je ne manquerais pas de fréquenter les clubs nudistes, ce qui est — en dehors des bains de vapeur — la seule occasion de vivre dans la compagnie d'hommes nus. Quant aux femmes nues, nous avons assez l'occasion d'en rencontrer au théâtre, dans les salons ou dans notre lit. Le club de nudisme, de ce point de vue, n'a donc, à mon avis, aucun intérêt sexuel.

Simon Arbellot.

J'estime, après avoir vu les merveilleux résultats obtenus par l'aérothérapie et l'héliothérapie, principalement sur les

tuberculoses osseuses, que ce qui réussit si bien chez les malades doit constituer, à plus forte raison, pour les bien portants une pratique d'hygiène qu'il faut absolument propager.

Notre civilisation actuelle, avec son surmenage de tous les instants et ses entraves au libre développement de l'être, est un facteur de névrose et de détraquement qui aboutira fatalement à une catastrophe. Le retour à une vie simple et saine pendant les périodes de *repos* et de *vacances* m'apparaît donc comme une nécessité impérieuse. Mais je ne fais aucun dogmatisme, je n'obéis à aucune idée *a priori*.

J'estime qu'une nourriture saine (avec viande), que la pratique des bains d'air, de soleil et d'eau est indispensable. J'estime que ces pratiques chez des gens instruits et disciplinés, peuvent et doivent être pratiquées en commun.

Je ne pousse pas les choses à l'extrême et admets très bien le port du caleçon de bain. Je ne vois là aucune atteinte à la morale et à la pudeur. Un changement dans les mœurs s'impose donc et je ne doute pas d'une évolution rapide, comme celle qui, en quelques années, nous a apporté une hygiène encore bien incomplète en ce qui touche la propreté.

La peau non aérée, non insolée, n'est plus qu'un *organe* atrophié qui nous livre sans défense à toutes les infections.

Docteur L.-B. Pathault.

Je n'ai pas d'avis personnel sur cette question, très complexe et fort mal connue en ce qui concerne l'antiquité.

Tout ce que je puis dire de façon sûre, c'est que la nudité, chez les peuples anciens, a toujours été une *exception*.

S. Reinach,
de l'Institut.

Nudisme, langue d'Esope! Depuis la feuille paradisiaque jusqu'au confetti actuel, cache-sexe, il demande à être envisagé au point de vue physiologique, hygiénique, médical,

social et moral. Un monde! Le « cher ange » tortille sa queue en vrille devant cette question. Et le « cher ange », en voulant faire l'ange, fait la bête... à deux dos, chère à Rabelais. Tournant dangereux!

Docteur Philippe Tissié.

Que puis-je penser du nudisme? Mon Dieu! la chose est assez simple. Je pense que, s'il est immoral de faire contempler des perles à des pourceaux, il peut être répugnant d'étaler des pourceaux devant des perles.

Le blanc de nos pays est habitué à porter de lourds costumes; lorsqu'il est dépouillé, il ressemble un peu à un homard privé de sa carapace ou à un poulet que l'on aurait oublié de tuer avant de le plumer. La protection purement morale du vêtement nous est devenue si habituelle que nous sommes entièrement désemparés lorsque nous nous sentons nus en présence du danger.

Celà est si vrai que la police judiciaire a depuis longtemps inventé, dans la chambre des aveux spontanés, le truc qui consiste à mettre l'inculpé entièrement nu. Un homme nu est prêt à avouer tout ce que l'on veut lui faire avouer; sans vêtements il devient sans défense...

Les chairs civilisées ne sont point préparées au nudisme. Ce n'est pas du premier coup que l'on peut s'habituer au nu; il y faut des générations successives ou de savantes préparations esthétiques.

Le nudisme intégral ne peut se concevoir qu'avec le communisme intégral et c'est une révolution, non seulement dans les mœurs, mais dans la politique qu'il faudrait accomplir pour en arriver là.

G. de Pawlowski.

Je connais surtout du point de vue médical ce que l'on appelle les cures de « dévêtissement », auxquelles je reconnais trois avantages :

1° D'entraîner à la résistance au froid;
2° De permettre la pratique de l'héliothérapie;
3° De permettre l'utilisation du « bain d'air ».

A ce titre, les cures de dévêtissement me paraissent excellentes, et c'est une des raisons pour lesquelles le sport m'a toujours paru répondre à des réalités physiologiques, précisément parce qu'il est pratiqué dans des conditions hygiéniques meilleures (cures de dévêtissement entre autres) qu'en beaucoup de méthodes gymnastiques.

En ce qui concerne ce que l'on appelle présentement le nudisme, j'avoue que je ne perçois nullement son intérêt, et je professe à ce point de vue l'opinion du Français moyen.

En d'autres termes, je ne suis pas un nudiste intégral, et je n'ai point donné mon patronage à aucune des œuvres nudistes, encore qu'elles possèdent des conseils d'administration et des comités composés des gens les plus éminents.

Je me demande d'ailleurs si les réunions de ces comités se font en nudité intégrale; faute de quoi ces personnages sont beaucoup moins nudistes qu'on le croit. Et si, par extraordinaire, ces personnages exhibent leur anatomie, ce doit être un bien triste spectacle... De mon point de vue, toujours de Français moyen, ils devraient consacrer une part de leur activité à leur culture personnelle, à un entraînement raisonné et à la cure de dévêtissement.

Docteur Bellin du Coteau.

Aucune régénération morale n'est possible tant que continuera cette obsession sexuelle dont seule l'accoutumance de l'œil délivrera les jeunes générations, plus pures que leurs aînées. Et des héliothérapistes français en caleçon de bain apparaissent pires que des schismatiques ! Ce sont des apostats !

Qui l'emportera, de l'Eglise allemande, du nudisme intégral ou des schismatiques français du nudisme ? Il est encore trop tôt pour le prédire.

Il restera toutefois, cette première hérésie vaincue, à convertir les esthètes, les artistes et les délicats, qui se défient terriblement d'une nudité universelle et obligatoire. Les moins-de-trente-ans se laissent peut-être convaincre. Les gens mûrs demeurent réfractaires et épouvantés. A quoi les gymnosophistes répliquent sévèrement :

« Non. Vous ne serez pas jolis à voir. Mais croyez-vous donc l'être beaucoup plus sous vos vêtements actuels ? Une fois bronzés par le soleil, et l'habitude s'en mêlant, vos ventres défectueux et vos poitrines déformées n'intéresseront personne. »

Mais si cette assurance tranquillise le clan des tout à fait vieux, sans prétention et sans illusion, elle sera sans action sur les classes intermédiaires. Les incorrigibles réfractaires seront l'homme et la femme entre deux âges. Ceux-là, je prévois qu'il faudra les traîner de force au nouveau baptême. Ils se débattront longtemps. Et même, si vous voulez mon sentiment, je crois qu'on ne les aura jamais !

Les albums de propagande qu'édite l'Eglise nudiste sont abondamment illustrés de jeunes gens qui folâtrent dans des herbages élyséens ou se livrent à des travaux géorgiques dans des campagnes virgiliennes. On voit aussi quelques grands-pères. Mais je cherche vainement parmi ces photographies, d'ailleurs parfaitement correctes, la matrone d'âge moyen.

J'ai l'impression que les dames de 40 ans s'éclipsent. Elles reviendront quand elles en auront 60 bien sonnés. Pas avant.

Maurice de Waleffe.

Mon avis sur le nudisme ?

Je n'y vois, pour ma part, qu'un des moyens de pratiquer et de faire pratiquer aux pauvres humains hypercivilisés et saturés de tous les artifices qu'entraîne ce qu'on appelle improprement le progrès une cure de désintoxication.

Me plaçant uniquement au point de vue d'une thérapeutique pratique, je ne crois à l'efficacité d'une campagne pour

le *nu intégral* que par une minorité, très affranchie de tout préjugé, d'une morale élevée, d'une mentalité supérieure et possédant les moyens individuels et collectifs nécessaires à le pratiquer.

C'est dire que sa réalisation n'est possible que par un petit nombre.

D'autre part, je crois à l'efficacité d'une campagne active pour la pratique rationnelle de l'aérothérapie et de l'héliothérapie dans tous les milieux, celle-ci, autant que possible, actives, c'est-à-dire s'accompagnant de mouvement. En y adjoignant l'hydrothérapie sous toutes ses formes, et spécialement le bain froid, avec natation indispensable, on aura réuni les quatre facteurs de la vie naturelle : air, soleil, eau, mouvement.

Nudisme intégral ? Oui, pour une sélection d'individus de mentalité et de milieu social équivalents (grande importance) et, par cela même, forcément restreinte. Naturisme par le soleil, l'air, l'eau et le mouvement, ouvert à tous et pratiquement réalisable dans l'ordre public ou privé par l'éducation progressive des masses et l'organisation nationale rationnelle. Vaste champ ouvert à toutes les bonnes volontés !

Dans quelles mesure les deux formules peuvent-elles se concilier, se favoriser ou se nuire ?

C'est une question qui peut se poser.

Docteur P. Cahuzac.

Personnellement, nous ne sommes pas intégralement nudistes, en ce sens que nous estimons que le nudisme intégral n'est en aucune façon indispensable à la pratique des bains d'air et de soleil. Et l'appoint moral du nudisme est contestable. Nous prônons l'usage du cache-sexe, ne serait-ce qu'en raison de la mentalité de notre pays; et nous estimons qu'il est préférable de convertir au nudisme partiel des milliers de personnes que de convertir quelques rares personnes.

Docteurs G. et A. Durville.

Depuis douze ans, je suis végétarien, même végétalien et buveur d'eau exclusif. Depuis dix ans nudiste isolé ou en petit groupe (deux ou trois, en yacht ou dans des trous de « fjords » les plus inaccessibles de Provence), je pratique les bains de mer toute l'année.

Résultat : une santé parfaite, malgré un gros surmenage physique et intellectuel et trois gazages pendant la guerre.

Les membres actifs de notre société pratiquent en excursionnant dans des endroits parfaitement désertiques, sous la surveillance de sentinelles recrutées parmi nous et armées de... sifflets. Nous n'avons jamais eu d'histoire.

Les adeptes actuels sont des médecins, des pharmaciens, des avocats, des ingénieurs, des commerçants, quelques employés d'administration (banques, P. T. T., etc.); point d'ouvriers ni de paysans. C'est un milieu très homogène, très chic, où la proportion des femmes est de 4 pour 10 hommes, en moyenne. Je suis persuadé que le nu en commun sans discrimination de sexes est la meilleure des choses pour « normaliser » le sens et la fonction génitale. Je puis assurer qu'il n'y a rien de plus chaste qu'un nudarium; c'est d'une chasteté *enfantine*. C'est ce qu'on peut en dire de meilleur. Je n'ai jamais surpris un mot, un geste, un regard, un clin d'œil impur.

Docteur Louis Fenouil.

Voilà au moins une question sur laquelle je suis absolument incompétent. Si je ne sais pas me tirer du compte rendu, je le passerai à un de mes collaborateurs plus intelligent. Le plus clair du nudisme, s'il se généralisait, serait une grande économie vestimentaire et un gros avantage pour la vertu. L'anatomie sans voiles est assez laide en général pour détourner de toute pensée de concupiscence.

Je ne sais pas où j'ai lu, il y a quelques jours, que dans une peuplade sauvage tout le monde vivait nu, excepté les vieilles femmes, qui se couvraient d'une ceinture de feuillage vert.

La vertu, comme nous l'entendons, n'y était pour rien; mais seulement la coquetterie de cacher des ans l'irréparable outrage.

Il n'en advint pas moins une fâcheuse mésaventure au brave missionnaire qui évangélisait ces gens. Le pays était misérable, et l'île, j'oubliais de vous dire que nous étions dans une île, n'avait aucune bête domestique. Donc le pasteur des âmes eut l'idée de se faire d'abord pasteur des bêtes; et, pour les acclimater, il commanda je ne sais plus où douze belles chèvres et un robuste bouc. Il s'en promettait le lait et les chevreaux.

Le petit troupeau fit la traversée, qui bien, qui pire, souffrant d'une nourriture de fourrage sec; il arriva cependant au port, et toute la population se précipita avec enthousiasme à sa rencontre.

Seulement... seulement... dès que les chèvres virent le vert feuillage des ceintures, elles se précipitèrent sur le petit endroit des dames, et notre missionnaire fut perdu de réputation. Il lui fallut dix ans pour la rétablir.

Docteur Garrigues.

Conclusion.

..... et si l'on m'objecte maintenant que cette doctrine amène une révolution trop considérable dans nos mœurs, je répondrai que tout changement dans les habitudes a évolué par crises.

La tâche sera épineuse, certes, pour fuir les préjugés séculaires basés sur une morale religieuse. C'est une véritable éducation des jeunes enfants que l'on se doit d'entreprendre.

Notre pauvre guenille a un impérieux besoin d'air, de lumière, de soleil, elle qui reste calfeutrée dans sa prison d'étoffes et ne demande qu'à s'épanouir librement.

Le nudisme, dans les « libres-parcs » où s'ébattent, dans la quiétude des sens et de l'âme, hommes, femmes, enfants, sexes confondus, rappellera à tous que la pudeur n'est qu'un vain mot.

La nudité totale n'est pas provocante, n'engendre aucun désordre; elle apaise, n'éveille point de curiosités malsaines, permet de goûter à la divine joie de vivre.

Et puis, André Gide ne prête-t-il pas au Christ ces paroles : « Le royaume de Dieu sera quand vous irez de nouveau nus et que vous n'en aurez point de honte. »...

Vu : *Le Doyen,*
C. SIGALAS.

Vu, bon à imprimer :
Le Président,
J. SABRAZES.

Vu et permis d'imprimer :
Bordeaux, le 16 janvier 1931.
Le Recteur de l'Académie,
F. DUMAS.

Bibliographie.

MEDICALE — LITTERAIRE

Aimes. — L'héliothérapie. Thèse Montpellier, 1913.

Barbusse. — Les enchaînements, 1925.

Barrière. — La plastique féminine.

Bedel. — Jérome 60° Latitude Nord.

Bichat. — Recherches physiologiques sur la vie et la mort, 1800.

Bontemps et de Mongeot. — Nudisme, 1930. Edit. de *Vivre*.

Brantôme (Abbé). — Recueil des dames; sur la beauté de la belle jambe.

Cabanès (Dr). — Mœurs intimes du passé. La vie aux bains.

Carton (Dr). — La cure de soleil chez les enfants.

David-Neel (Mme). — Mystiques et magiciens du Thibet. Plon.

Dunan (Renée). — La chair au soleil.

Durville (Drs A. et G.). — La cure naturiste.

Ellis. — Polynesian Researches.

Fauconnier. — Malaisie.

Flourens. — De la longévité humaine et de la quantité de vie sur le globe.

Fougerat de Lastours (Dr). — L'homme et la lumière. Thèse Paris, 1925.

— Morale et nudité. Edit. de *Vivre*.

Franklin. — Les soins de toilette.

Freud. — Trois essais sur la théorie de la sexualité.

Gerbault. — Sur la route du retour.

— A la poursuite du soleil.

Gide. — Le retour du Tchad.

GOURMON (DE). — La physique de l'Amour.
HAARDT et AUDOUIN-DUBREUILH. — La croisière noire.
HAVELOCK ELLIS. — Etudes de psychologie sexuelle, 1908-1911.
HÉBERT. — L'éducation physique et l'entraînement complet par la méthode naturelle.
HECKEL (Dr). — Culture physique et cures d'exercice.
HÉRODOTE. — Trad. Larcher, 1786.
HÉSIODE. — Trad. Bignan-Derez, 1838.
HIPPOCRATE. — Trad. Littré, 1839-1861.
HUMBERT (Jeanne). — En pleine vie.
JAUBERT (Dr). — La cure de soleil.
LIBER (Dr). — L'enfant et nous.
LOUYS. — Les aventures du Roi Pausole.
MALET. — L'antiquité, 1906.
MAUCLAIR. — De l'amour physique. A. Michel.
MILTON. — Le Paradis perdu.
MONTAIGNE. — Essais.
MONTEUUIS (Dr). — L'usage chez soi des bains d'air, de lumière et de soleil.
MORAND. — La nuit nordique.
— Paris-Tombouctou.
NADEL. — Devons-nous vivre nus. *Edit. de Vivre.* I. La nudité à travers les âges. — II. La nudité et la santé. — III. La nudité et la morale.
NANSEN. — En raquettes à travers le Groenland.
NASS et WIKOWSKI (Drs). — Le nu au théâtre, 1914.
NÉGRIER. — Les bains à travers les âges.
— L'hygiène chez les anciens Grecs.
PATHAULT (Dr). — Mais..... Profitez donc de la mer.
PLINE L'ANCIEN. — Histoire naturelle. *Coll. Nisard.*
PLINE LE JEUNE. — Lettres. *Coll. Nisard.*
PUDOR (Dr). — Nackende Menschen, 1893.
RICHER. — Le Nu dans l'Art.
— Nouvelle anatomie artistique.
RIKLI (Dr). — Médecine naturelle et bains de soleil.
RIVIER (Dr). — L'héliothérapie à travers les âges.

ROLLIER (Dr). — La cure de soleil.
— L'école au soleil.
ROYER. — Au pays des hommes nus.
ROSENBAUM. — Geschichte der Lustseuche in Alterthume.
SALARDENNE. — Un mois chez les nudistes.
— Le culte de la nudité.
SUREN. — Der Mensch und die Sonne.
TAINE. — Philosophie de l'Art.
TISSIÉ (Dr). — L'Education physique de la race : Santé, Travail, Longévité. 1919.
VACHET (Dr). — La Nudité et la physiologie sexuelle. Edit. *Vivre.*
— L'inquiétude sexuelle.
— La pensée qui guérit.
— Remède à la vie moderne.
— Connaissance de la vie sexuelle.
VIARD (Dr). — L'art de penser.
— La maîtrise de soi.
WEINHOLD. — Die Deutschen Frauen ins Mittelalter.
WOODS HUTCINSON. — Studies in Human and comparative Pathology.
WRIGHT. — The Homes of other days, 1871.

REVUES

Die Freude.
Die Nacktheit.
Die neue Zeit, Suisse.
Die Schönheit, Dresden.
Force et Santé, 44, rue d'Amsterdam, Paris.
Freikörperkultur.
Lachendes Leben.
La Nudité dans la vie moderne, London.
La Vie sage.
Licht-Land.
Nachteit vor gericht.
Vivre intégralement, 2 *bis*, rue de Logelbach, Paris.
Soma.

Table des matières.

16.163. — Bordeaux, Imprimerie Cadoret, 3, place Saint-Christoly, 3. — 1931.